Cotto e mangiato

MAGAZINE

maggio 2021

118 RICETTE

€1,50

I piselli freschi
13 IDEE DA PROVARE

Lo yogurt insolito
5 RICETTE PER IL BENESSERE

Il tonno facile
3 MODI PER CUCINARLO

Il tiramisù
classico, light o estroso?

Le ricette di Tessa
A TAVOLA IN MENO DI
30 MINUTI

SOLE, PASTA E...
...21 abbinamenti con le verdure di stagione

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.41 - Prima immissione: 4 maggio 2021 - Prezzo €1,50

10041
9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Carina Sprinci, Alice Motti, Martina Melandri

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

mediaadv

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale *maggio*

Maggio (nell'emisfero boreale) è per tradizione il mese in cui la primavera arriva al culmine, il sole si impadronisce della scena, le giornate si allungano, la temperatura si alza e la natura esplode in un trionfo di profumi, colori e… sapori.
Lo celebriamo a modo nostro, con un servizio dedicato al connubio tra la **pasta di grano duro** e gli ortaggi di stagione, un altro dedicato ai **piselli freschi**, un *excursus* interregionale sulle **verdure in padella**, che prende le mosse da Liguria e Piemonte con la peperonata e, attraversando il Bel Paese, termina in Sicilia con la caponata; infine, tre ricette di altri tempi - ma ancora attuali -, in cui la **cipolla** diventa protagonista.
Vi proponiamo poi tre preparazioni di grande effetto, ma anche facili e molto veloci, per portare sulle vostre mense il **tonno** fresco, tre originali maniere di preparare le **bruschette** dall'Alto Adige fino alla Puglia e, passando per l'Abruzzo, cinque ricette semplicissime e decisamente insolite per apprezzare a tuttotondo lo **yogurt** (vi raccomando il *labneh*, che diventa un ottimo sostituto del formaggio spalmabile da insaporire a piacere con erbe aromatiche o spezie, e l'*ayran*, una bevanda molto dissetante di origine caucasica, speciale nel lenire i bruciori causati dall'eccesso di peperoncino) e, infine, due altre ricette dalle tradizioni asiatiche e africane che caratterizzano in modo deciso il pollo.
Così, attraverso i consueti appuntamenti con **Tessa Gelisio** e **Andrea Mainardi**, i consigli anti-spreco, per svuotare il frigorifero usando le **verdure di stagione** (una speciale citazione per gazpacho verde e fagiolini fritti), un approccio ai semi di carvi (il cumino europeo onnipresente nella cucina austroungarica), arriviamo ai dolci brutti ma buoni farciti con le **ciliegie** e infine al **tiramisù**, spiegato passo per passo, nelle sue versioni, classica, *light* e creativa.
L'ultimo cenno spetta a una nostra iniziativa, un **numero SPECIALE di <Cotto e mangiato>** che sarà in edicola a fine maggio, dedicato all'**APERICENA**, un genere di convivialità che va affermandosi sempre più per semplicità e informalità rispetto ai vetusti e paludati *cocktail* di una volta, tema al quale abbiamo dedicato una serie di consigli e ricette particolari che vi possano essere d'aiuto nell'organizzazione. In vista della concomitanza con questo appuntamento, abbiamo deciso di contrassegnare sul numero odierno con un bollino, tutte le ricette che si prestano agli scopi di questa formula semplice allegra e disinvolta.

Buona lettura.
Luca Turchi

Errata corrige
Segnaliamo che sul n. Aprile/2021 della Rivista sono presenti due errori relativi al bollino che indica l'assenza di glutine. Il primo errore compare nella ricetta **Insalata di bulgur con verdure** (a pag.6 nell'Indice e a pag.16 nel procedimento della ricetta): il bulgur è un alimento a base di grano duro germogliato e quindi contenente glutine. Il secondo (trattasi di una imprecisione più che di un errore) riguarda la ricetta **Tacchino pinoli e olive** (a pag.6 nell'Indice e a pag.20 nel procedimento della ricetta): tra gli ingredienti è presente la farina senza indicazione specifica. Ricordiamo che tutte le farine di frumenti (tenero, duro, 0, 00, 1, ecc), di kamut, di farro, di segale contengono glutine. Esistono peraltro molte farine gluten free come quelle di mais, di miglio, di riso, di sorgo, di teff, di amaranto, di canapa, di quinoa, di grano saraceno, di ceci, di lupini ed altre ancora che spesso possono essere usate in alternativa.

Ci scusiamo con i lettori.
La Redazione

Sommario

maggio

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE — SENZA LATTOSIO — PIATTI VEGANI — PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

Prodotti di stagione *maggio*

Con la primavera nel pieno del suo splendore, abbondano frutta e verdure che arricchiscono di profumi e colori le nostre tavole

FRUTTA

Arance, Avocado, Banane, Ciliegie, Fichi, Fragole, Limoni, Meloni, Pesche

VERDURA

Aglio, Alloro, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli broccolo, Cavoli cappuccio, Cavoli verza, Cetrioli, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Melanzane, Patate, Piselli, Pomodori, Porri, Prezzemolo, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo

PESCE

Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolino, Pesci San Pietro, Polpi, Rane pescatrici, Razze, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugaretti, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci, Zerri

Abbonati
ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 1 giugno

IN COVER
Pesce per tutti
Arriva l'estate e il pesce diventa protagonista in cucina. Tante idee, dalle insalate al fritto, facili, veloci e fantasiose che chiunque può realizzare.

TRE COTTURE
Melanzane
Tipiche della tradizione culinaria mediterranea, apprezzate soprattutto nella stagione calda, proposte in 3 speciali preparazioni.

LE RICETTE DEL BENESSERE
Mirtilli
Frutto di stagione dal sapore tanto dolce quanto delicato, è un vero toccasana. Uno tira l'altro quando si mangiano da soli ma sono ancora più irresistibili in succhi, yogurt, dolci, marmellate...

Lo Speciale Apericena
In edicola dal 18 maggio, non perdete lo speciale di Cotto e mangiato interamente dedicato agli apericena con PIÙ DI 90 RICETTE per ricreare l'atmosfera rilassata dell'aperitivo a casa, con proposte monoporzione e stuzzicanti finger food da accompagnare a cocktail e bollicine. Un numero esclusivo e imperdibile!

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Sole, pasta e...

ORMAI È PRIMAVERA INOLTRATA, LE GIORNATE S'ALLUNGANO, LA LUCE E IL SOLE PRENDONO IL SOPRAVVENTO, L'ORTO SI RIEMPIE DI COLORI E LA CUCINA DI SAPORI, FRESCHI, PIENI E MATURI, PRONTI AL CONNUBIO CON LA PASTA, REGINA DELLA NOSTRA CUCINA. VI SUGGERIAMO COME ASSORTIRE TRA LORO POMODORI, PEPERONI, ZUCCHINE, FAVE, PISELLI, CAROTE, FAGIOLINI, SCALOGNO, ASPARAGI, BROCCOLI, MELANZANE, BASILICO, LIMONE, TIMO, MAGGIORANA, ORIGANO, MENTA SALVIA ETC. CON SPAGHETTI, MACCHERONI, RIGATONI, ORECCHIETTE E QUANT'ALTRO. ORBENE, AI FORNELLI!

Spaghetti alla *puttanesca*

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g**
pomodori pelati **800 g**
capperi sotto sale **10 g**
prezzemolo **1 mazzetto**
acciughe sott'olio **25 g**
olive nere denocciolate **100 g**
aglio **3 spicchi**
peperoncino secco **2**
olio E.V.O. **30 ml**
sale

Sciacquate i capperi per eliminare il sale in eccesso, poi asciugateli e tritateli grossolanamente. Schiacciatele con la lama del coltello le olive denocciolate. Lavate, asciugate il prezzemolo e tritatelo.

Portate al bollore una pentola colma d'acqua.

Versate un filo d'olio in una padella, aggiungete gli spicchi d'aglio sbucciati interi, il peperoncino secco tritato, acciughe e capperi.

Fate rosolare a fuoco medio per 5 minuti mescolando spesso.

Versate i pomodori pelati leggermente schiacciati, mescolate e cuocete per altri 10 minuti a fuoco medio.

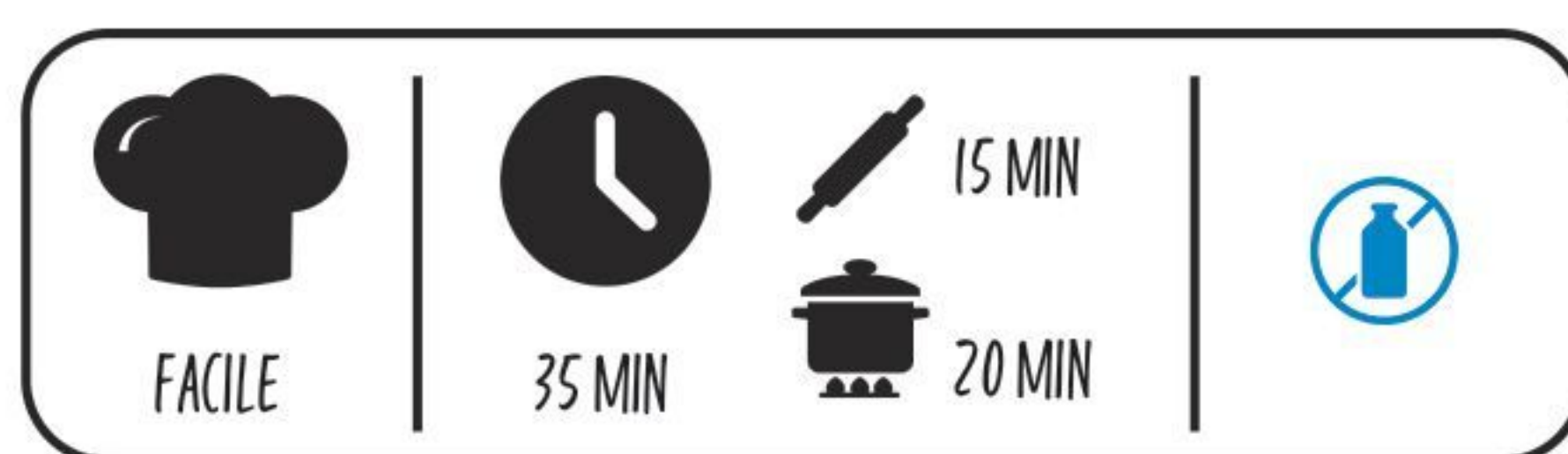
Cuocete gli spaghetti al dente. Eliminate gli spicchi d'aglio quando il sugo sarà pronto e aggiungete le olive schiacciate.

Buttate gli spaghetti al dente nella pentola del sugo e mescolate. Aromatizzate con una manciata di prezzemolo fresco tritato.

Primo piatto tipico della cucina napoletana, detto anche *aulive* e *chiapparielle*

Penne tiepide
con tonno, verdure e uova

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

PASTA FREDDA

ingredienti per 4 persone

pennette rigate **320 g**
tonno sott'olio **200 g**
pomodori datterini (gialli e rossi) **400 g**
olive verdi (denocciolate) **100 g**
cipolla rossa **1**
uova sode **4**
insalata mista (rucola, spinacino, misticanza) q.b.
cetriolo **1**
olio E.V.O.
prezzemolo tritato
sale

Lavate i pomodori datterini e divideteli a spicchi. Tagliate a fettine sottili la cipolla rossa.

Fate dorare la cipolla con un filo d'olio in una casseruola a fiamma bassa. Unite i datterini e fateli saltare, a fuoco medio, per circa 5 minuti.

Aggiungete il tonno sgocciolato e sbriciolato, le olive verdi e una manciata di prezzemolo fresco tritato. Regolate di sale e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Portate a ebollizione l'acqua salata in una casseruola e fate cuocere le pennette secondo le indicazioni di tempo descritte sulla confezione.

Scolate la pasta al dente e ponetela nella padella con il condimento preparato in precedenza.

Amalgamate, spegnete il fuoco, lasciate raffreddare e poi unite l'insalata, il cetriolo tagliato a rondelle e le uova sode. Mescolate con delicatezza e portate in tavola.

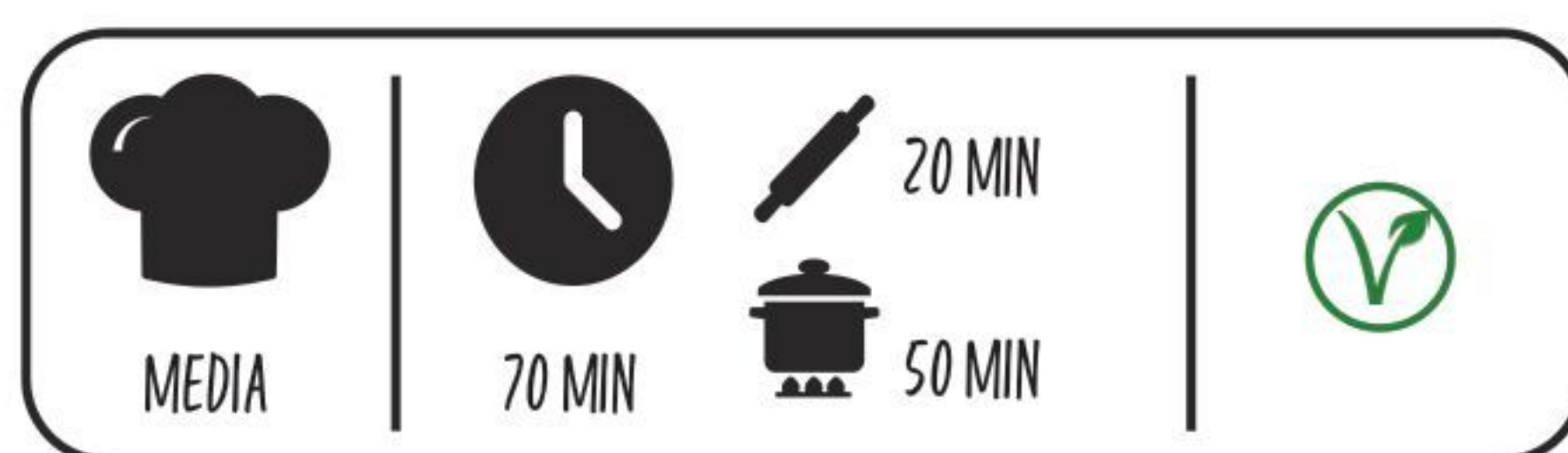
Pasta
alla Norma

MEDIA | 70 MIN | 20 MIN | 50 MIN

ingredienti per 4 persone

maccheroni **320 g**
ricotta salata **200 g**
melanzane lunghe nere **500 g**
olio E.V.O.
aglio **2 spicchi**
pomodori ramati **800 g**
basilico fresco
sale

Tagliate a pezzi i pomodorini ramati. Versate un filo d'olio in un tegame e fate soffriggere gli spicchi d'aglio puliti e interi.

Aggiungete i pomodori e lasciate cuocete per 20 minuti a fuoco basso coprendo il tegame con il coperchio. Una volta cotti, trasferite i pomodori nel passaverdure e passateli in modo da ottenere una polpa liscia.

Trasferite nuovamente la polpa nel tegame, salate e fate cuocere ancora per 15 minuti fino a quando il sugo non si sarà ristretto.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola.

Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a dadini. Friggetele in abbondante olio e quando saranno dorate, scolatele con una schiumarola e trasferitele su un foglio di carta assorbente.

Cuocete la pasta al dente e quando sarà pronta scolatela nel tegame con il sugo, poi aggiungete le foglie di basilico. Amalgamate bene per insaporire.

Trasferite nei piatti da portata, condite con le melanzane fritte e infine spolverizzate con la ricotta salata grattugiata.

Spaghetti con aglio, olio, pomodorini arrostiti e basilico

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g**
olio E.V.O.
aglio **3 spicchi**
peperoncino rosso secco **1**
pomodorini **10**
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
zucchero q.b.
foglie di basilico fresco tritato
sale q.b.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola capiente e fate cuocere gli spaghetti, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.

Preparate il condimento, tagliate a fettine sottili gli spicchi di aglio, a metà i pomodorini e il peperoncino rosso secco, dividetelo nel senso della lunghezza, privandolo del picciolo e dei semini.

Lavate e tagliate a metà i pomodorini. Disponeteli su una teglia con carta da forno e versate un filo di olio extra vergine d'oliva.

Aggiungete un pizzico di sale, lo zucchero e altri aromi di vostro gradimento. Infornate a 200°C per 10 minuti.

Fate scaldare un filo d'olio in una padella e quando sarà caldo, unite l'aglio, il peperoncino e i pomodorini. Lasciate insaporire il tutto per un paio di minuti.

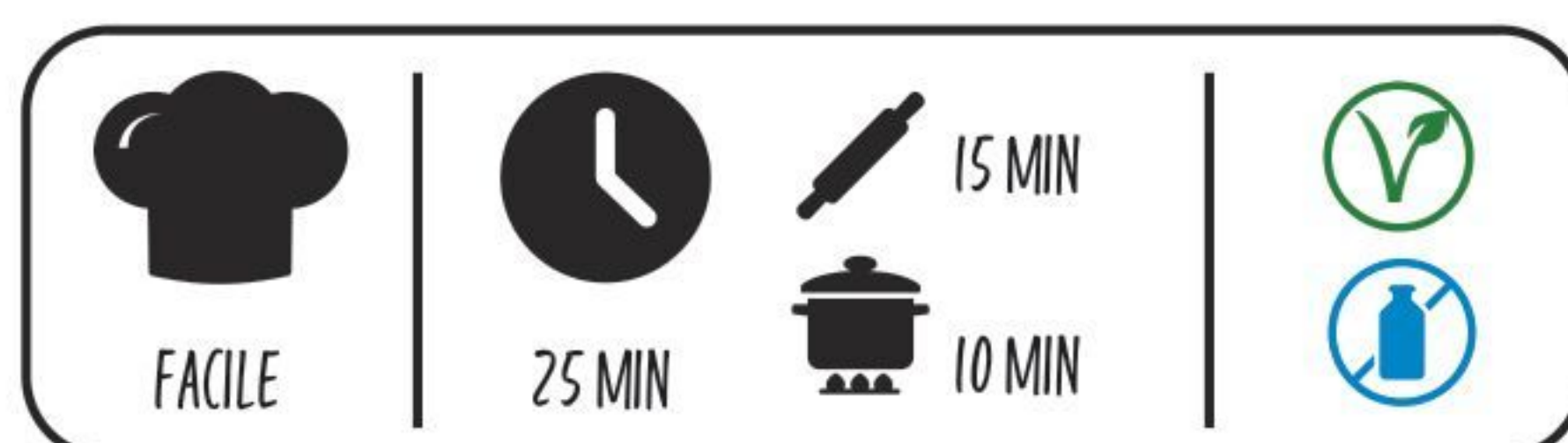
Scolate gli spaghetti e fateli saltare nella padella a fuoco vivace, infine cospargeteli con il basilico tritato e il Parmigiano Reggiano grattugiato.

Fusilli con pesto di broccoli

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

fusilli **320 g**
broccoli lessati **1 kg**
Parmigiano Reggiano **50 g**
anacardi **35 g**
basilico **25 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Ponete nel frullatore i broccoli lessati, gli anacardi, le foglie di basilico, il Parmigiano Reggiano, un cucchiaino di sale, un po' di pepe e l'olio, poco alla volta.

Frullate fino a ottenere una crema liscia.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocete i fusilli.

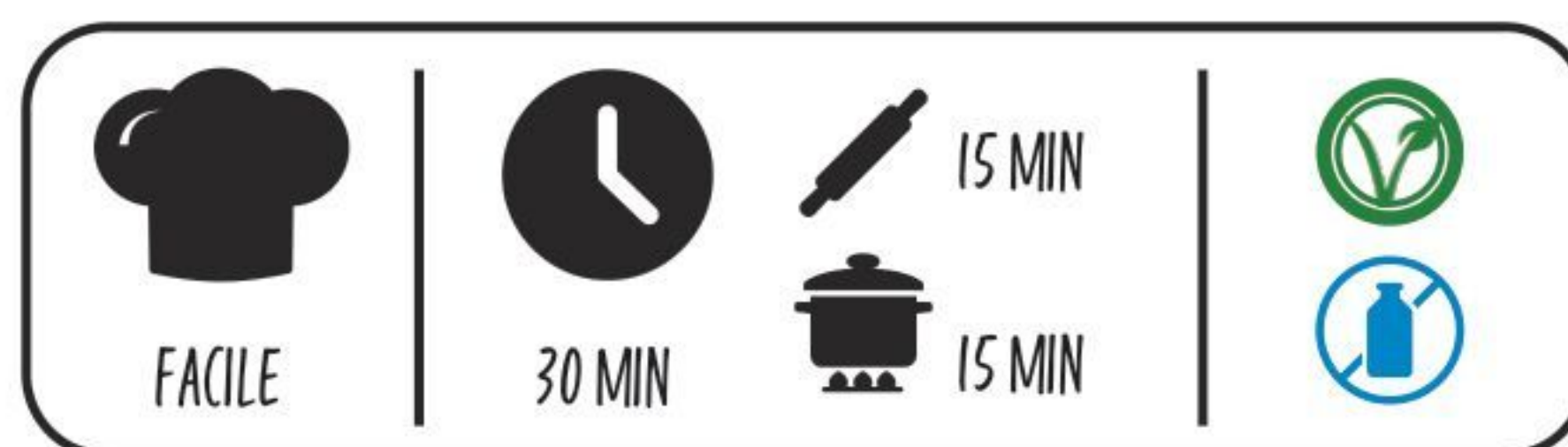
Mettete in una padella il pesto, versate mezzo bicchiere d'acqua e amalgamate, aggiustate di sale.

Scolate i fusilli e fateli saltare nella padella con il pesto, mescolate e impiattate.

la variante: con acciughe e peperoncino

Per un tocco in più, fate sciogliere 5-6 acciughe nella padella in cui cuocerete i broccoli e aggiungete il peperoncino, non è necessario salare.

Linguine al peperoncino con salsa di aglio, prezzemolo e pomodorini

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

linguine **320 g**
prezzemolo
spicchio di aglio **1**
peperoncini rossi secchi **2**
aglio **80 g**
olio E.V.O
sale

Sbucciate gli spicchi d'aglio e fateli sbollentare in acqua bollente per 5 minuti. Scolateli, asciugateli in un canovaccio pulito e pestateli al mortaio per ottenere una pasta.

Lavate il prezzemolo e tritatelo finemente. Spezzettate finemente il peperoncino.

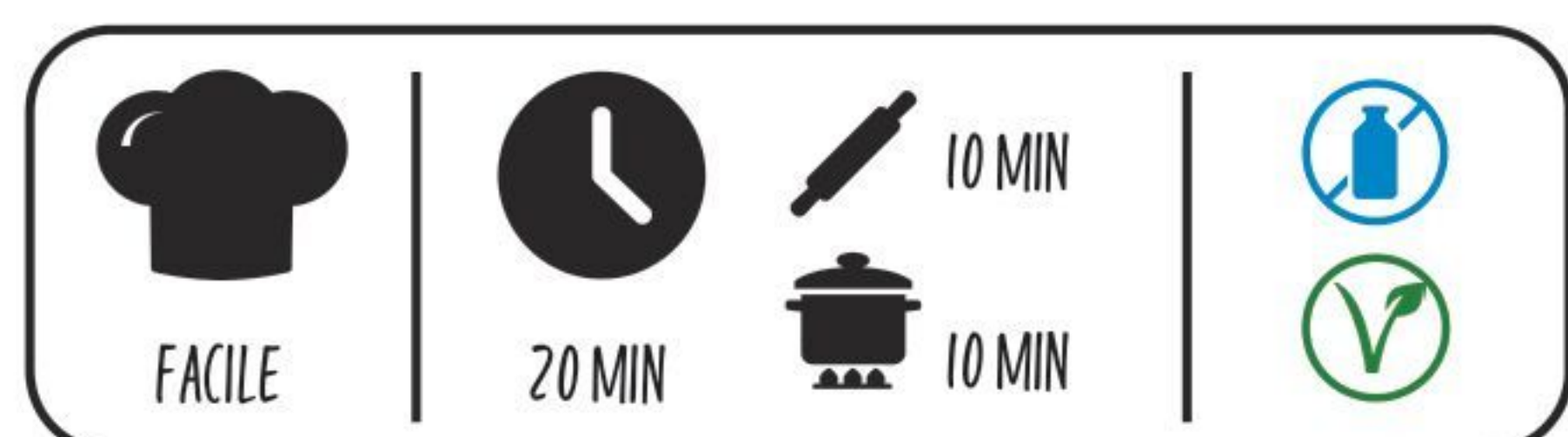
Ponete in una padella la pasta di aglio con un filo d'olio e il prezzemolo. Lasciate insaporire per un paio di minuti su fiamma media.

Lessate la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente.

Accendete il fuoco sotto la padella del condimento e saltate la pasta per qualche minuto, amalgamando i sapori.

Unite il peperoncino tritato. Servite subito.

Spaghetti con avocado, pinoli, pomodorini e Parmigiano Reggiano

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g**
avocado **2**
pomodorini maturi **100 g**
olio E.V.O.
pinoli **2 cucchiai**
aglio **1 spicchio**
Parmigiano Reggiano grattugiato
sale
pepe

Fate bollire l'acqua per la pasta. Tostate i pinoli per 5 minuti in una padella a fuoco basso.

Sbucciate gli avocado e tagliateli in pezzi, trasferiteli in un mixer e frullateli fino a ottenere una crema.

Lavate e asciugate i pomodorini.

Versate l'olio in una padella, unite uno spicchio d'aglio intero e fatelo rosolare per qualche minuto, poi eliminatelo. Aggiungete i pomodorini tagliati a metà, o in quarti, e fateli appassire a fuoco medio.

Fate cuocere gli spaghetti secondo i tempi riportati sulla confezione.

Togliete la padella dal fuoco e versateci la crema di avocado, unite uno o due mestoli di acqua di cottura e mescolate.

Scolate la pasta al dente e versatela nella padella con il condimento. Fate saltare per un paio di minuti. Aggiungete i pinoli tostati, il Parmigiano Reggiano e servite subito ben calda.

Penne con *asparagi, pomodorini, zafferano e basilico*

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

penne **320 g**
asparagi **10**
pomodorini **12**
scalogno **1**
zafferano **1 bustina**
olio E.V.O.
basilico
sale
pepe nero macinato

Lavate gli asparagi e privateli della parte più dura del gambo.
Affettate la parte rimanente, lasciate integre le punte e tenetele da parte.

Lavate i pomodorini e divideteli in due o più parti. Pelate e affettate lo scalogno.

Versate un filo d'olio in una padella e fate rosolare lo scalogno.

Unite i pomodorini, alzate la fiamma e fate rosolare, poi aggiungete gli asparagi tagliati, salate, coprite con coperchio e fate cuocere per 15 minuti.

Aggiungete le punte di asparagi negli ultimi 5 minuti di cottura.
Portate a bollore l'acqua salata in una pentola, cuocete la pasta e scolatela al dente tenendo da parte un po' d'acqua.

Trasferite la pasta nella padella con gli asparagi e mantecate.

Sciogliete in poca acqua di cottura lo zafferano e unitelo alla pasta con gli asparagi. Concludete con basilico e pepe nero macinato.

Penne con *salmone alla griglia, panna ed erbe aromatiche*

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

penne **320 g**
filetti di salmone grigliato **250 g**
la buccia grattugiata di **1 limone**
rametti di timo fresco **2**
rametto di rosmarino fresco **1**
foglioline di menta fresca
foglie di salvia fresca
burro **1 noce**
panna da cucina **200 ml**
sale
pepe nero

Tritate finemente le erbe aromatiche e ponetele in una padella assieme al burro, a fuoco basso.

Unite la buccia grattugiata del limone e lasciate insaporire bene.

Aggiungete in padella il salmone tagliato a cubetti e mescolate.
Regolate di sale e pepe nero.

Cuocete le penne in abbondante acqua salata.

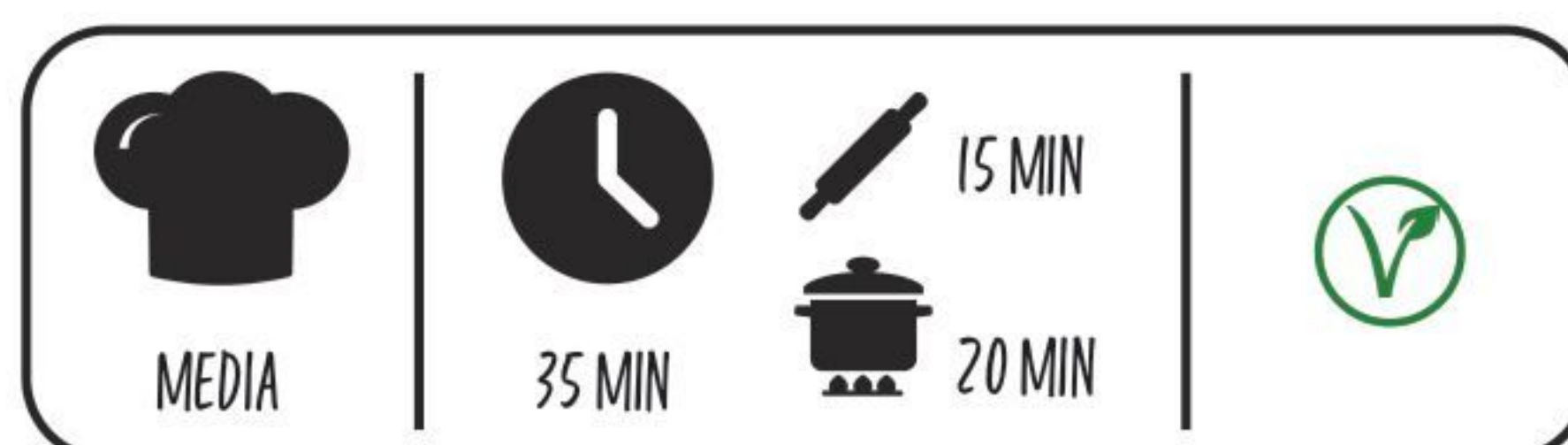
Scolate la pasta al dente e trasferitela nella padella con il condimento, completate la cottura.

Mescolate spesso, aggiungendo l'acqua di cottura se il condimento dovesse asciugarsi troppo.

Unite la panna vegetale e mantecate con cura. Impiattate e servire caldo.

Le linguine alla Nerano sono un piatto di pasta originario del villaggio italiano di Nerano, nella penisola sorrentina. Tra gli ingredienti principali, oltre a pasta e zucchine fritte, il provolone ottenuto dalla lavorazione del latte della vacca Agerolese, chiamato provolone del Monaco. Il nome deriva dalla mantella, che li faceva assomigliare a monaci, che i pastori indossavano per ripararsi dal freddo durante il tragitto dalle colline di Vico Equense nella città metropolitana di Napoli, principale mercato per i loro prodotti

Linguine *alla Nerano*

MEDIA | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g**
provolone **150 g**
zucchine **700 g**
basilico fresco **20 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g**
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate e pulite le zucchine, poi tagliatele a rondelle sottili.
Scaldate l'olio in una padella e immergetevi le rondelle di zucchine, poche alla volta, e fatele cuocere per un paio di minuti fino a doratura.

Scolate le zucchine con la schiumarola e trasferitele su un piatto coperto di carta assorbente. Condite le zucchine con il sale, le foglioline di basilico spezzettate, e tenete da parte.

Portate a bollore una pentola piena di acqua salata. Intanto, grattugiate il provolone utilizzando una grattugia a fori larghi.

Cuocete la pasta e scolatela quando sarà al dente, tenendo l'acqua di cottura da parte.

Scaldate un filo d'olio in un tegame, aggiungete l'aglio e lasciatelo insaporire. Estraetelo dal tegame e aggiungete le zucchine fritte in precedenza.

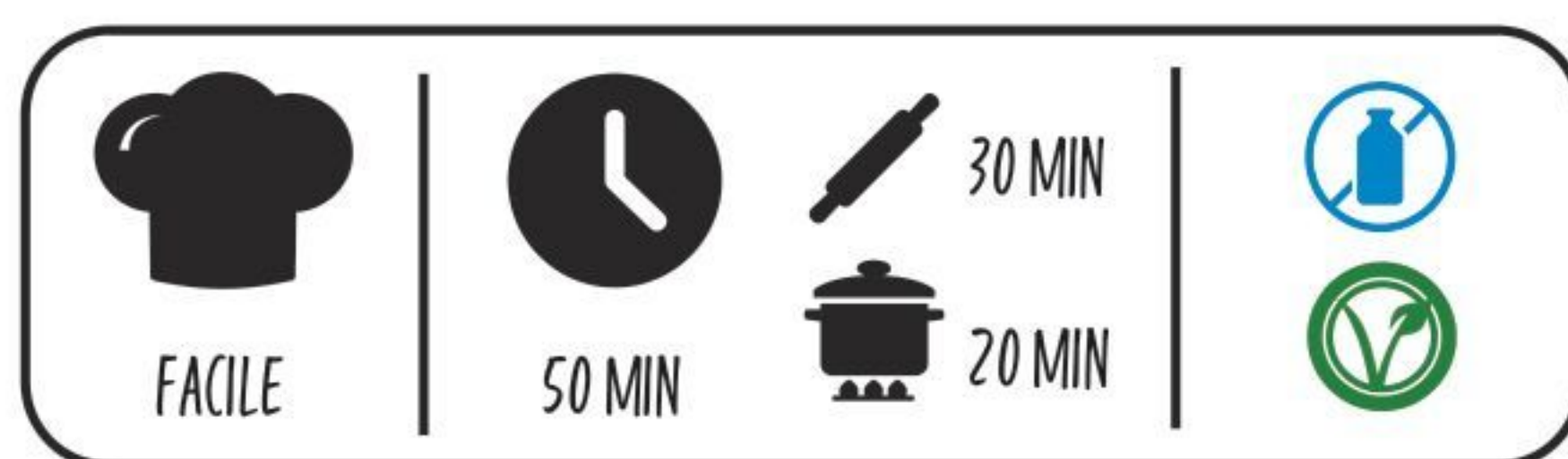
Aggiungete un mestolo di acqua di cottura della pasta e saltate le zucchine. Unite nel tegame con il condimento gli spaghetti cotti, aggiungete ancora un po' di acqua di cottura della pasta e amalgamate.

Spegnete la fiamma, aggiungete un po' di provolone, mescolando gli spaghetti per farlo sciogliere. Unite il Parmigiano Reggiano grattugiato e poi il restante provolone.

Aromatizzate con il basilico spezzettato e, se necessario, versate ancora un mestolo di acqua di cottura della pasta.

Concludete il piatto con una spolverata di pepe macinato. Servite subito.

Rigatoni con verdure grigliate

FACILE | 50 MIN | 30 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

rigatoni **360 g**
melanzane **200 g**
peperoni rossi, gialli, verdi **500 g**
cipolle **2**
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate e tagliate a rondelle zucchine e melanzane.

Scaldate la griglia, disponete le rondelle di melanzane e lasciatele cuocere per 30 secondi circa per ogni lato, dovranno essere leggermente croccanti fuori ma tenere dentro. Ripetete lo stesso procedimento per le zucchine.

Lavate i peperoni e scottateli sulla griglia fin quando non saranno teneri e abbrustoliti, tagliateli in pezzi.

Pulite e tagliate a rondelle spesse le cipolle, poi cuocetele sulla griglia.

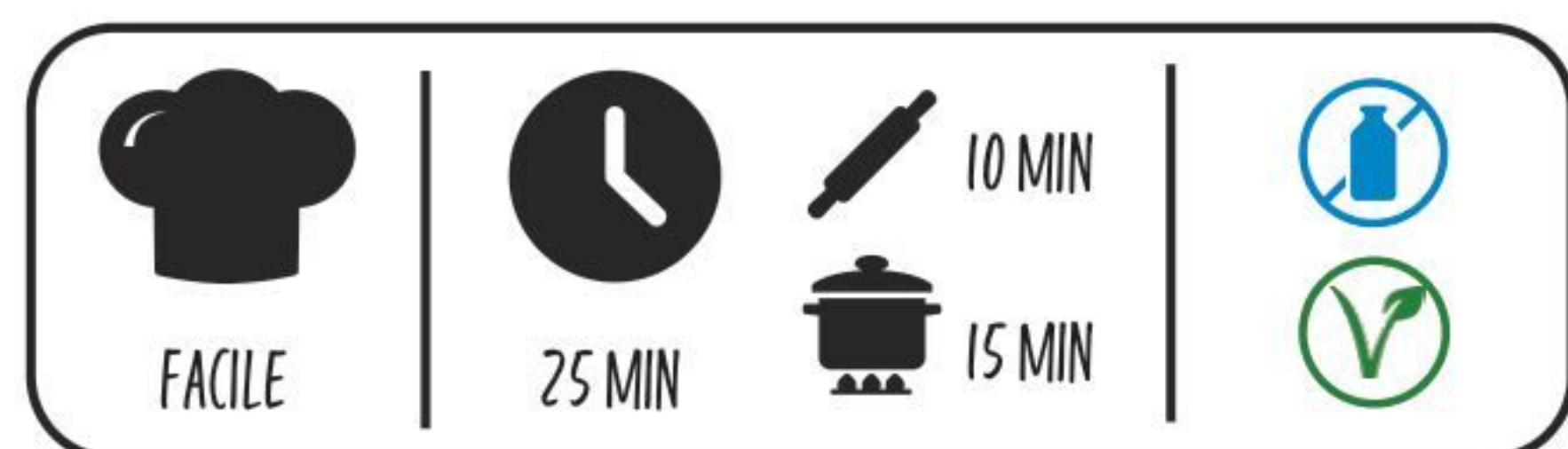
Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente e salata. Intanto, versate un filo d'olio in una padella insieme all'aglio sbucciato e lasciate insaporire qualche minuto.

Scolate la pasta al dente e trasferitela nella padella così da lasciarla insaporire. Aggiungete alla pasta le verdure grigliate, mescolate, spegnete la fiamma e aggiustate di sale e di pepe.

Aggiungete qualche foglia di basilico fresco e servite.

Insalata di fusilli con pomodorini, piselli e fagiolini

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

PASTA FREDDA

ingredienti per 4 persone

fusilli **320 g**
piselli **100 g**
fagiolini **100 g**
pomodorini **100 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
basilico **1 mazzetto**
pepe
sale
olio E.V.O.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Una volta pronta, scolate la pasta, trasferitela in una ciotola e conditela con un filo d'olio.

Lavate i fagiolini sotto l'acqua corrente e puliteli, rimuovendo le estremità e tagliateli in piccoli pezzi.

Portate a bollore una pentola di acqua salata, tuffatevi i piselli e i fagiolini e lasciateli cuocere per 5 minuti dal bollore.

Scolate le verdure e trasferitele in una ciotola con acqua e ghiaccio in modo da fermare la cottura, poi scolate e aggiungete alla pasta.

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e aggiungeteli alla pasta insieme a una macinata di pepe fresco e alle foglie di basilico.

Mescolate bene e completate con una generosa grattata di parmigiano.

Maccheroni
con broccoli, guanciale e pecorino

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

maccheroni **320 g**
broccoli **500 g**
guanciale **150 g**
pecorino Romano grattugiato **50 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Pulite i broccoli, eliminate la parte inferiore del gambo.

Tagliate la parte superiore del gambo ed eliminate la corteccia esterna, lasciando solo la parte bianca, tenera e saporita. Tagliate i broccoli a cubetti. Separate le cime, mettetele in uno scolapasta e sciacquatele sotto l'acqua corrente.

Affettate il guanciale a fette spesse di circa 3 mm, eliminate la cotenna e riducete a listarelle. Scaldate un filo d'olio in una padella e fate rosolare il guanciale a fuoco basso per un paio di minuti, girandolo spesso, finché il grasso non sarà diventato trasparente e la parte magra non sarà dorata e croccante.

Fate bollire i broccoli in acqua bollente salata per circa 5 minuti. Scolate i broccoli quando saranno teneri e trasferiteli nella padella.

Fate cuocere la pasta e scolatela al dente, aggiungetela al condimento nella padella e mantecate per qualche minuto con un po' di acqua di cottura e aggiungendo una parte di pecorino.

Servite la pasta con broccoli e guanciale croccante, spolverizzata con il resto del pecorino grattugiato.

SUGGERIMENTO GOURMET
Frullate i gambi dei broccoli con un cucchiaio d'olio e un poco d'acqua di cottura; fare la mantecatura con la crema ottenuta e ovviamente il pecorino

Penne con
ragù dell'orto

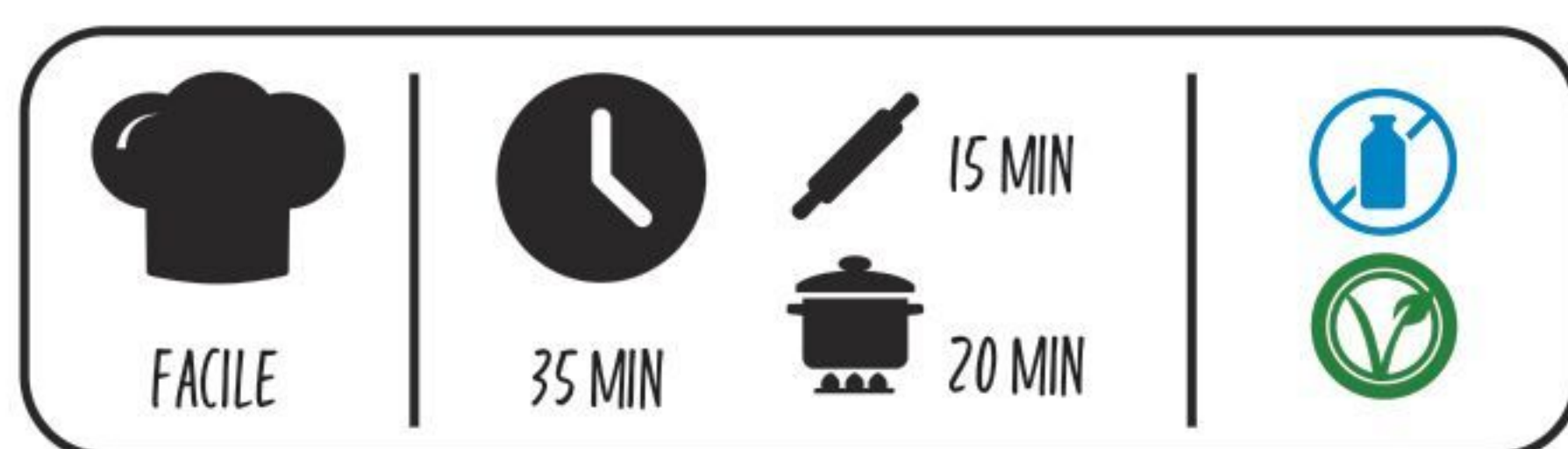
FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

fusilli integrali **320 g**
zucchine **150 g**
carote **150 g**
sedano
capperi sotto sale **20 g**
scalogno **½**
foglioline di basilico
aceto balsamico
olio E.V.O.
sale

Portate a ebollizione abbondante acqua salata.

Spuntate le zucchine, pelate le carote e tagliatele a dadini.

Tritate lo scalogno e un pezzetto di sedano e fateli appassire in una padella con un filo d'olio. Unite le verdure e fatele cuocere per qualche minuto.

Sciacquate i capperi, sgocciolateli e uniteli al sugo. Cuocete i fusilli nell'acqua a bollore.

Bagnate le verdure con una spruzzata di aceto balsamico e fatelo evaporare a fiamma vivace. Salate a piacere.

Scolate la pasta e trasferitela nella padella con il sugo, mescolando bene.

Completate con un filo d'olio e servite subito e decorate con foglioline di basilico fresco, servite subito.

La fregola è una pasta di semola di grano duro che viene tostata molto lentamente; tipica della Sardegna è facilmente reperibile anche fuori dalla regione

IDEA APERICENA v. PAG.7

BUONA ANCHE FREDDA

Fregola con verdure

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

fregola sarda **400 g**
pomodorini **150 g**
cipolla **1**
zucchine **2**
carote **2**
pecorino sardo **50 g**
brodo vegetale **2 bicchieri**
basilico **1 ciuffo**
olio E.V.O.
sale
pepe

Affettate finemente la cipolla e fatela imbiondire in una padella antiaderente con un filo d'olio.

Mondate, lavate le verdure e tagliatele a cubetti.

Unite le verdure al soffritto di cipolla.

Regolate di sale e cuocete per 10 minuti, mescolando di frequente.

Lessate la fregola in abbondante acqua salata per circa 5 minuti, poi scolatela e unitela alle verdure.

Aggiungete un po' di brodo vegetale e continuate la cottura della fregola.

Unite il basilico tritato a cottura ultimata e mantecate con il formaggio grattugiato.

Fate riposare alcuni minuti e servite con una macinata di pepe nero.

Spaghetti al limone

FACILE | 40 MIN | 30 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g**
burro **40 g**
scorza e succo di **1 limone** non trattato
timo
sale
prezzemolo

Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola e nel mentre preparate il condimento.

Lavate bene il limone e grattugiate la scorza, poi spremete anche il succo. Prendete una padella, versate un filo d'olio, il burro e la scorza di limone e fate sciogliere il tutto a fuoco dolce. Unite il succo di limone filtrato.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, poi scolateli e aggiungeteli alla padella con il condimento.

Fate saltare la pasta, aggiungete, se necessario, un mestolo di acqua di cottura della pasta e mescolate per amalgamare bene.

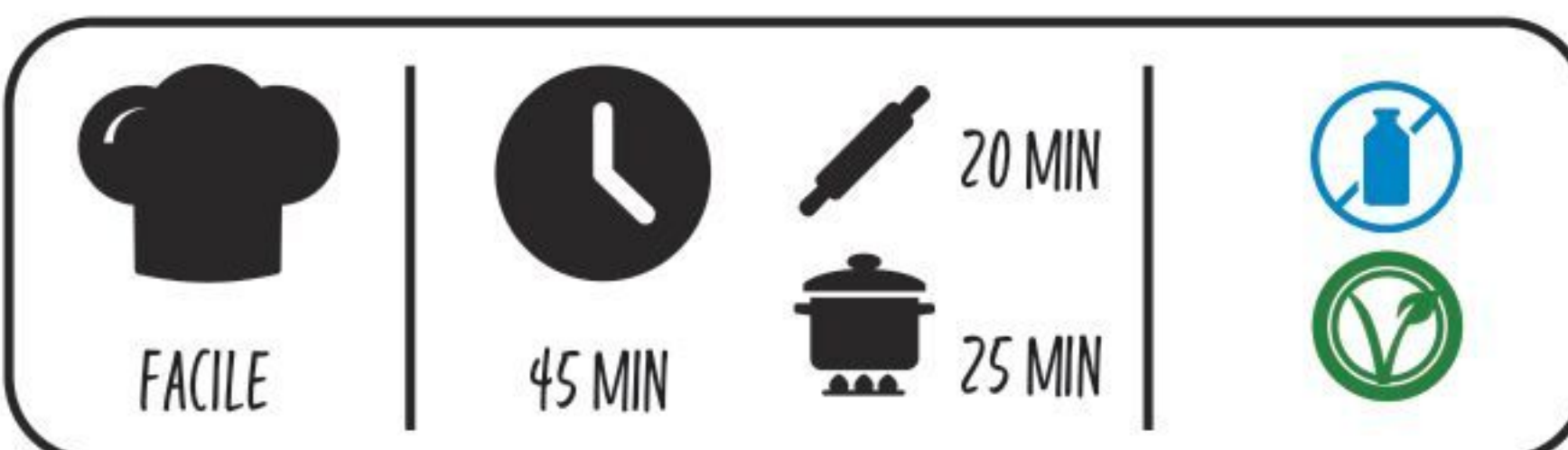
Aggiungete una manciata di timo fresco, e togliete dal fuoco. Servite in tavola gli spaghetti ben caldi.

la variante: Spaghetti al limone, Parmigiano Reggiano e menta

Aggiungete al condimento delle foglioline di menta fresche e prima di portare in tavola spolverizzate con Parmigiano Reggiano a piacere.

Orecchiette integrali *con fave e pomodorini freschi*

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

Per capire se le fave sono fresche, controllate il colore nell'interno della guaina: se è verde chiaro vuol dire che la fava è fresca, se al contrario il colore è scuro, significa che le fave sono state raccolte ormai da qualche giorno. In ogni caso, è consigliabile privarle anche dello strato di pelle che circonda i semi

ingredienti per 4 persone

orecchiette integrali **320 g**
fave pulite e spellate **200 g**
pomodorini **12**
aglio **2 spicchi**
cipolla **1**
menta fresca
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Versate un filo d'olio in un tegame con gli spicchi di aglio schiacciati e fateli rosolare. Sbucciate e tagliate a rondelle sottili la cipolla, mettetela nel tegame e rosolate insieme all'aglio.

Unite le fave pulite e spellate e mescolate bene per farle insaporire. Aggiustate di sale e pepe, aggiungete un goccio di acqua e fate stufare per 7 minuti.

Portate a ebollizione una pentola di abbondante acqua salata, tuffatevi le orecchiette integrali e fatele cuocere al dente.

Pulite e lavate i pomodorini e metteteli nella padella delle fave, per farli appassire.

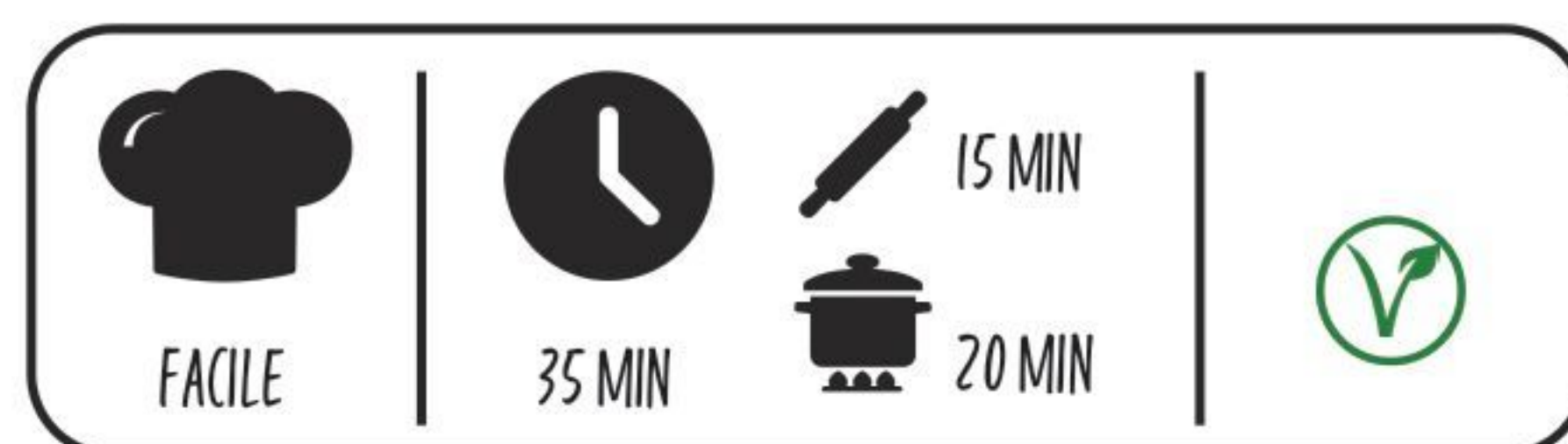
Scolate le orecchiette e versatele nella padella con le verdure, fatele saltare per qualche minuto in modo che prendano tutti i sapori e servitele con qualche fogliolina di menta.

Rigatoni al *pesto di spinaci, piselli e broccoli*

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

rigatoni **320 g**
spinaci **300 g**
piselli freschi **200 g**
broccoli puliti **500 g**
cipolla rossa **½**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
mandorle **35 g**
burro **50 g**
rosmarino
olio E.V.O.
pepe
sale

Lavate e asciugate gli spinaci, poi poneteli in una padella dove avrete fatto sciogliere una noce di burro. Salateli e pepateli a piacere e una volta cotti teneteli da parte.

Fate soffriggere in un'altra padella la cipolla tritata con un filo d'olio.

Aggiungete i piselli e aggiustate di sale. Portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocete i broccoli fino a quando saranno teneri.

Scolateli e poneteli nella padella insieme alle altre verdure. Tritate le verdure con il mixer insieme alle mandorle e una manciata di Parmigiano Reggiano.

Fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata, poi scolatela al dente e fatela saltare nella pentola.

Unite il pesto e amalgamate il tutto. Concludete con una spolverata di Parmigiano Reggiano e un rametto di rosmarino fresco.

Spaghetti con vongole e fiori di zucchine

FACILE | 25 MIN | 10 MIN + 2 ORE DI AMMOLLO VONGOLE | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g**
vongole veraci **1 kg**
fiori di zucchine **200 g**
vino bianco **65 ml**
aglio **3 spicchi**
prezzemolo q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero
sale grosso

Eliminate le vongole rotte o aperte per prima cosa

Spurgate le vongole: mettetele in una ciotola con acqua e sale grosso 30gr/litro, e lasciate in ammollo per circa 2 ore.

Cambiate l'acqua un paio di volte, fino a che non ci saranno più tracce di sabbia.

Pulite i fiori di zucca eliminando il pistillo interno: potete lasciarli interi, oppure tagliateli in pezzetti.

Tritate finemente il prezzemolo e portate a ebollizione abbondante acqua salata.

Scaldate un filo d'olio con gli spicchi d'aglio e fate insaporire per qualche minuto, poi aggiungete le vongole, alzate la fiamma e sfumate con il vino bianco.

Coprite il tegame con il coperchio e cuocete per qualche minuto finché non si saranno aperte.

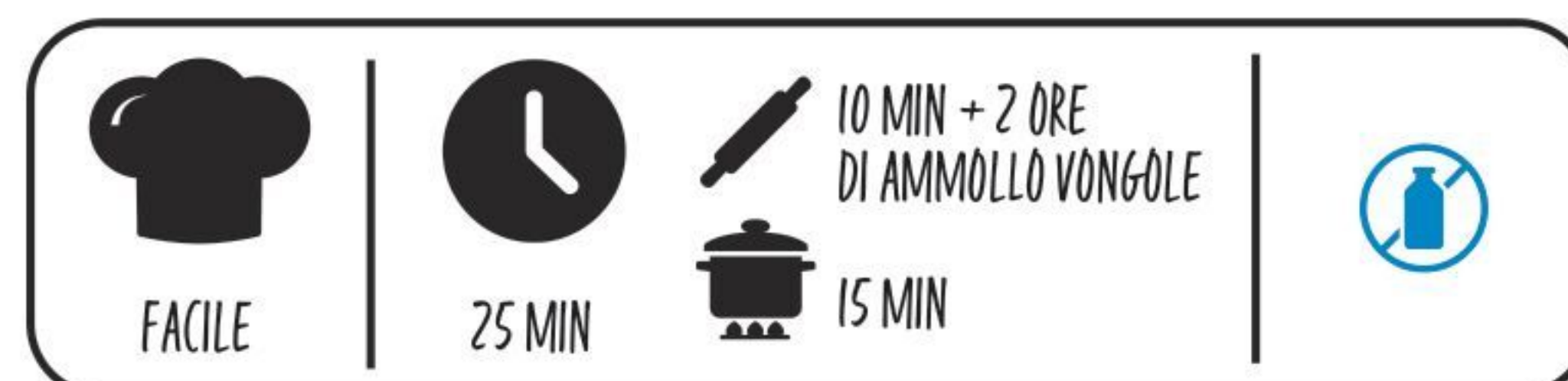
Scolate le vongole e conservate il liquido di cottura in una ciotola.

Cuocete gli spaghetti al dente. Scaldate un filo d'olio con uno spicchio di aglio in un tegame.

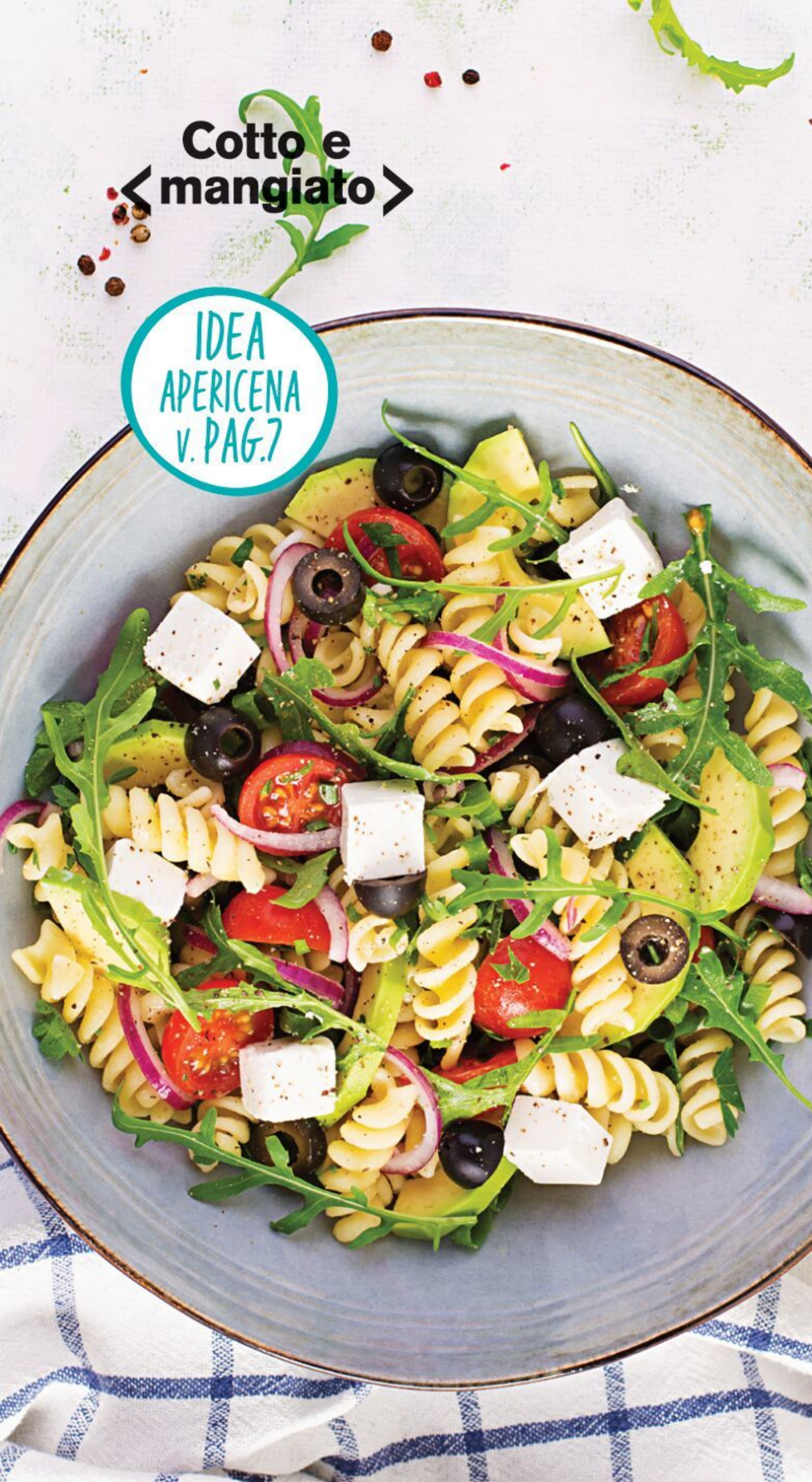
Aggiungete i fiori di zucchina, salate e pepate, mescolate, poi rimuovete l'aglio.

Unite le vongole e gli spaghetti nel tegame.

Fate saltare con il liquido di cottura delle vongole rimasto e terminate la cottura mescolando a fuoco vivace.

Aggiungete il prezzemolo tritato, un filo d'olio e servite subito.

la variante:

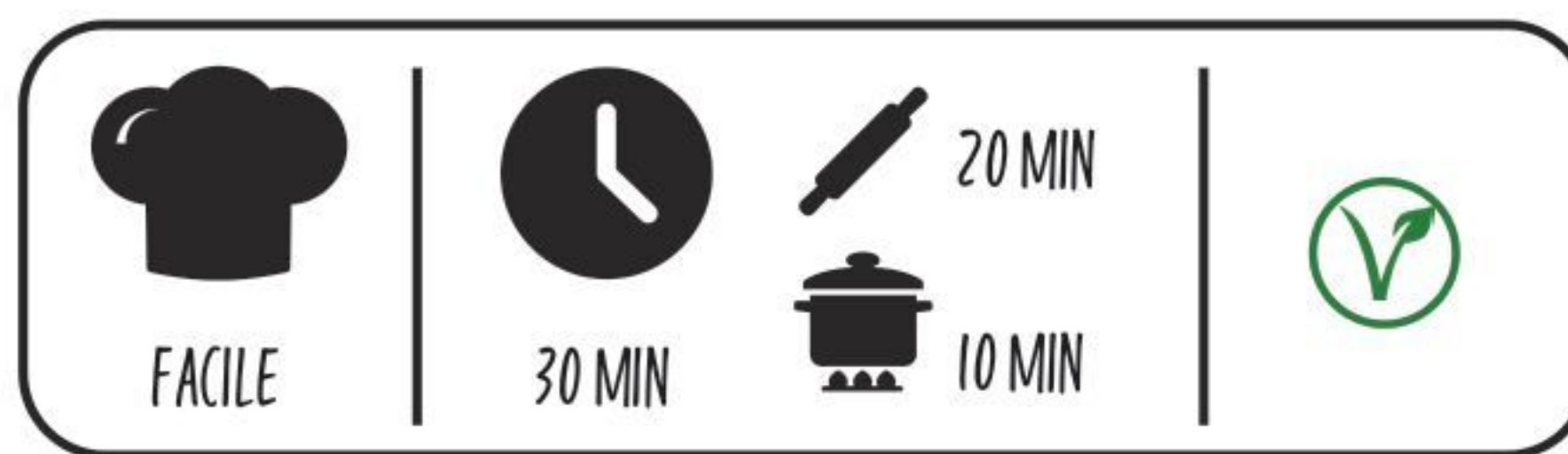
Spaghetti alle vongole e pesto alla genovese

Ingredienti: 60 g circa di pesto alla genovese
Condite gli spaghetti alle vongole con il pesto alla genovese, per una versione più ricca e cremosa.

Cotto e <mangiato>

IDEA APERICENA
v. PAG.7

Fusilli con *pomodorini avocado, olive, cipolle e feta*

PASTA FREDDA

FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

fusilli **350 g**
feta **200 g**
cetriolo **1**
cipolla rossa **1**
pomodori datterini 2**00 g**
olive nere denocciolate **20**
avocado **1**
rucola q.b.
olio E.V.O.
origano fresco
sale

Portate a bollore abbondante acqua salata e fate cuocere i fusilli, scolateli al dente e trasferiteli in una ciotola con un filo d'olio e lasciate raffreddare la pasta.

Mettete in una ciotola i pomodori lavati e tagliati a metà, lavate e asciugate la rucola e unitela ai pomodori.

Aggiungete le olive, l'avocado tagliato in pezzetti, il cetriolo tagliato a fettine e la cipolla affettata finemente.

Condite con l'olio, l'origano e il sale, unite la feta a dadini e i fusilli.

Amalgamate bene, lasciate riposare e insaporire in frigorifero per 30 minuti e poi e servite.

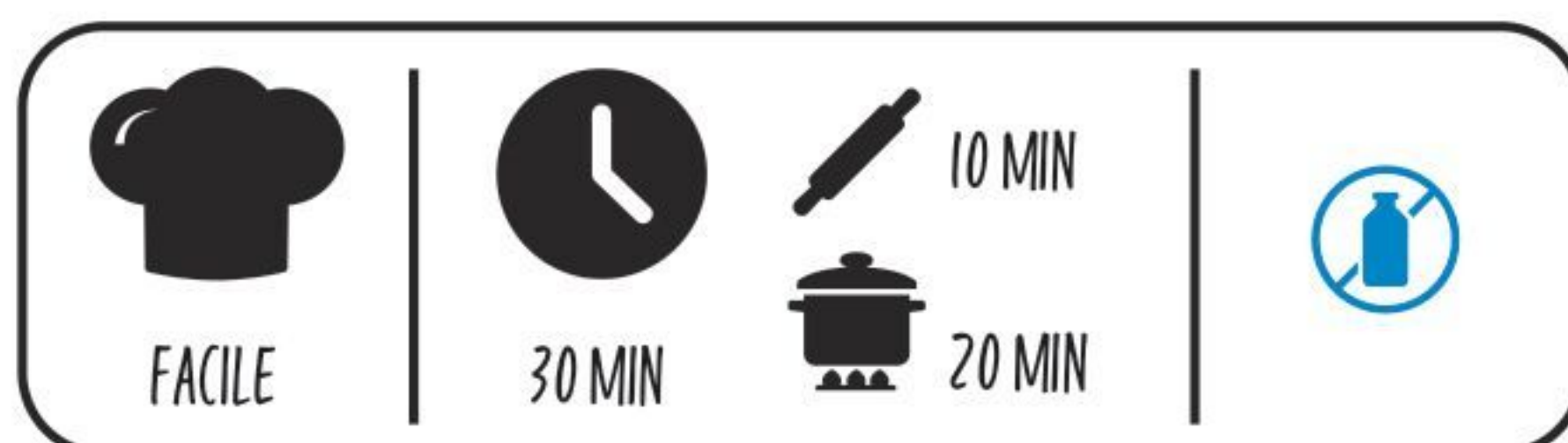
Rigatoni integrali *con acciughe, cavolfiore e pinoli*

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

rigatoni integrali **320 g**
cavolfiore **500 g**
filetti di acciuga sott'olio **4**
pinoli **50 g**
aglio **1 spicchio**
prezzemolo
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate il cavolfiore, lavatelo, dividetelo in pezzetti e cuocetelo a vapore per circa 10 minuti.

Tostate i pinoli per un paio di minuti all'interno di una padella, a fuoco basso, poi toglieteli e metteteli da parte.

Unite i filetti di acciuga sgocciolati nella padella, aggiungete un filo d'acqua e schiacciateli con una forchetta. Spegnete il fuoco.

Tritate finemente l'aglio e fatelo soffriggere in una padella con un filo d'olio, per un paio di minuti.

Unite il cavolfiore, le acciughe, salate se necessario, pepate e fate insaporire per un 5 minuti a fuoco medio.

Lessate la pasta, scolatela al dente, versatela nella padella insieme al condimento e rimettete sul fuoco; unite i pinoli, il prezzemolo tritato e amalgamate bene. Servite subito.

In cucina con...

La cultura culinaria di Theo Penati

Ristorante Pierino Penati

VIA XXIV MAGGIO, VIGANÒ (LC).
Da 80 anni accoglie gli ospiti nella quiete verde delle colline brianzole, in un ambiente a sua volta circondato da uno splendido giardino, dove pranzare tra i profumi delle piante e delle erbe aromatiche dell'orto. Da tre generazioni offre una cucina creativa e sempre attenta alla tradizione. Il Ristorante Pierino Penati era già un'istituzione quando Theo Penati è diventato lo chef dell'azienda di famiglia, re-inventando i piatti della tradizione, rendendoli più sani e senza togliere nulla di goloso, valorizzando il lavoro di ricerca sia sul modo di cucinare le materie prime sia sul business della ristorazione. In questo senso, sono nati da lui i progetti *One Off*, nuovo format dedicato a giovani e ristorazione, il progetto *Verde* per lo sviluppo eco-sostenibile della ristorazione, e *Cucina Evolution*, che pone la salute del fisico e della mente come priorità della ristorazione. Dal 2014 è anche membro del comitato scientifico dell'Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina, punto di riferimento per la diffusione di una cucina salutare e *anti-aging*, che riunisce salute e gusto in un'unica forma inscindibile.

Frittelle di Parmigiano

con caviale di melanzane e crema di bufala

FACILE | 35 MIN + 3 ORE DI RIPOSO | 30 MIN | 5 MIN + 3 ORE DI RIPOSO

ingredienti per 6 persone

farina 00 **600 g** - burro fresco **400 g** - acqua **1 l** - Parmigiano Reggiano **300 g** - aglio **1 spicchio** - uova **16** - sale **2 g** - rosmarino - olio di frittura q.b.

per la crema di bufala

mozzarella di bufala **1** - sale - pepe - olio E.V.O.

per il caviale di melanzane

melanzane a dadi e pelate **400 g** - aglio **2 spicchi** - timo **3 rametti** - sale **5 g** - olio E.V.O. **60 g** - scorza di limone **4** - succo di limone **10 g**

Portate a bollitura l'acqua con uno spicchio d'aglio, aggiungete il burro e attendete qualche istante che cominci a sciogliersi, unite la farina setacciata e il sale.
Mescolate e cuocete finché una patina non rivestirà l'impasto. Stendete l'impasto su una placca e fatelo raffreddare per 1 ora.
Tritate il rosmarino. Mettete l'impasto in una planetaria e fatelo girare piano, unite il Parmigiano. Aggiungete le uova, una alla volta, e il rosmarino tritato. Quando l'impasto sarà liscio e vellutato, fate riposare in frigorifero per 3 ore.
Prelevate l'impasto e formate delle sfere. Friggete le sfere finché le frittelle non saranno dorate e fatele asciugare su carta da fritti.
Scolate la mozzarella, conservando la sua acqua, e tagliatela in pezzi. Scaldate leggermente una parte di acqua della mozzarella, unite la mozzarella e l'olio e frullate fino a ottenere una crema vellutata. Regolate di sale e pepe.
Trasferite melanzane, aglio, timo, sale olio, scorza e succo di limone in un recipiente plastico da microonde, sigillatelo con la pellicola trasparente e cuocete alla massima potenza per 5 minuti.
Attendete qualche minuto, mescolate, ed estraete aglio, timo e scorza di limone. Servite con le frittelle di Parmigiano e la crema di bufala.

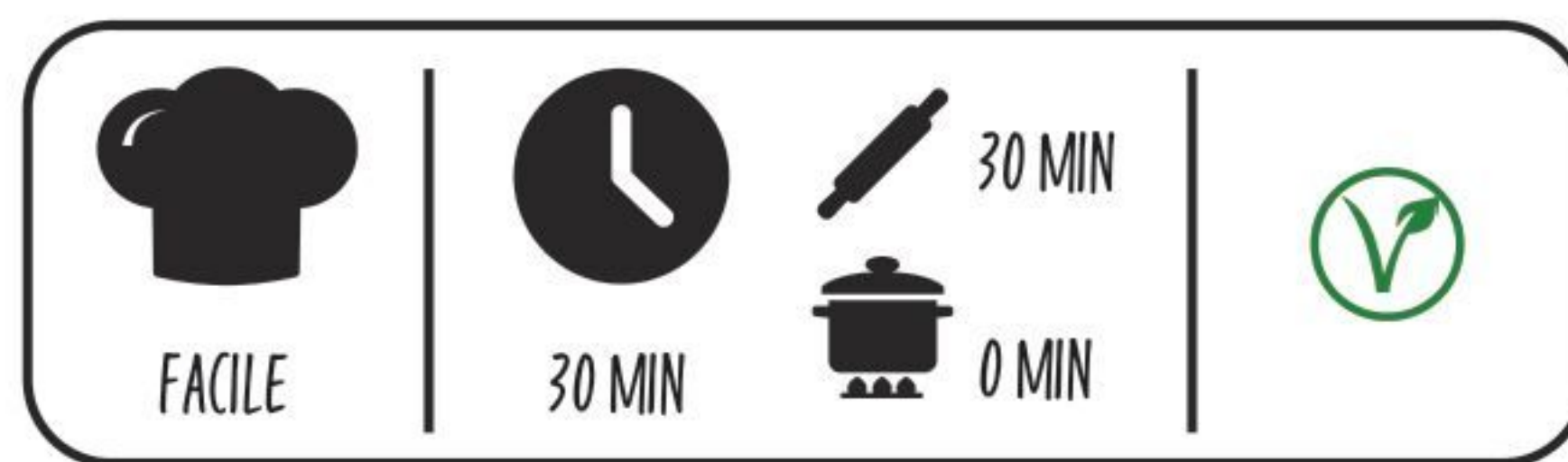
Insalata verticale,

il gusto della leggerezza

FACILE | 30 MIN | 30 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

Emmentaler **4 fette da 30 x 12 cm** - insalata (**4 diversi tipi**) - mais da popcorn **50 g** - zenzero fresco - lime - carote fresche **100 g** - ravanelli **30 g** - erbe aromatiche fresche q.b. - fiori eduli freschi olio E.V.O. - aceto di vino bianco sale - sale - pepe

Tagliate l'Emmentaler con l'affettatrice e nel caso rifilate le fette per rispettarne le misure. Stendete le fette di Emmentaler su carta forno e cuocete a 190°C per 6 minuti una alla volta. Lasciatele raffreddare su un tubo metallico per conferire la forma di un grosso cilindro.
Pulite le insalate, le erbe e le verdure, affettate carote e ravanelli a forma di lingua, grattugiate la polpa dello zenzero e la scorza del lime.
Condite il mais con olio, scorza di lime, zenzero, sale e pepe, mettete in un sacchetto da sottovuoto, sigillatelo senza estrarre l'aria, e cuocete al microonde fino all'apertura dei chicchi di mais.
Montate nel cilindro di formaggio le insalate con le verdure e le erbe aromatiche, poi guarnite con i fiori e i pop-corn.

Budino di pane

cotto nel vasetto

FACILE | 90 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 60 MIN | 30 MIN + 2 ORE DI RIPOSO

ingredienti per 4 persone

latte **300 ml** - tuorli **4** - vaniglia **1/2 stecca** - gelato alla vaniglia **300 g** - cioccolato fondente **4 vele** - lamponi **200 g** - zucchero **50 g** - zucchero **80 g** - amaretti sbriciolati **4** - pan brioche **6 fette** - zucchero a velo **10 g**

occorrente: contenitori monoporzione per vasocottura **4**

Lavorate i tuorli con 50 g di zucchero fino a ottenere un composto biancastro. Portate a ebollizione il latte insieme alla vaniglia aperta, levate dal fuoco per aggiungere il composto di uova e zucchero, e poi continuate la cottura riportando a ebollizione.
Tagliate 4 fette di pan brioche in dischi del diametro del vasetto, adagiare un disco in ogni vasetto e completare con la crema precedentemente preparata.
Chiudete i vasetti e cuocete a bagnomaria per 30 minuti a 90°C. Fate raffreddare e poi ponete in frigorifero.
Tagliate le 2 fette rimanenti di pan brioche in 4 triangoli, cospargeteli zucchero a velo e tostate in forno.
Pulite i lamponi, saltateli in una padella antiaderente con lo zucchero per circa 1 minuto. Sbriciolate un amaretto in ogni vasetto, adagiate un cucchiaio di lamponi e una pallina di gelato alla vaniglia.
Decorate con un triangolo di pan brioche tostato e una vela di cioccolato.

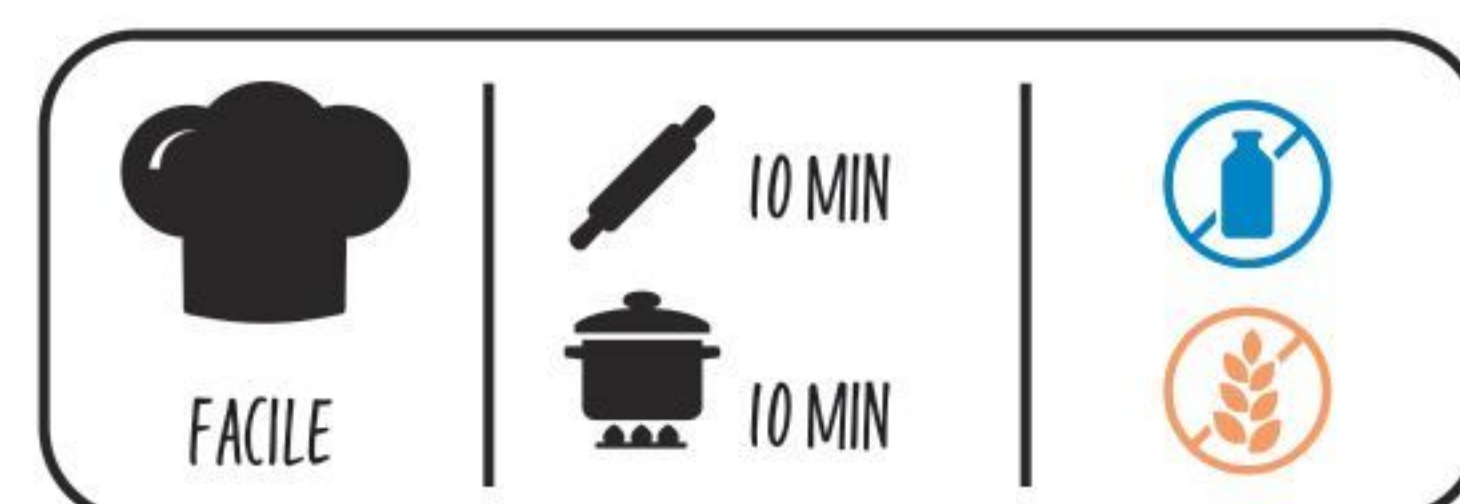
a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

Tanti piatti rapidi e golosi da provare nella tua cucina!

Insalata finocchi, arance e scampi

20'

FACILE — 10 MIN — 10 MIN

ingredienti per 4 persone

arance **3** - finocchi **2** - scampi (teste e code) **6-8** - *brandy* - olio E.V.O. - sale e pepe

Pelate a vivo le arance aiutandovi con un coltello e togliendo la pelle e la parte bianca. Tagliate a fette la polpa delle arance e tagliate sottilmente anche i finocchi.

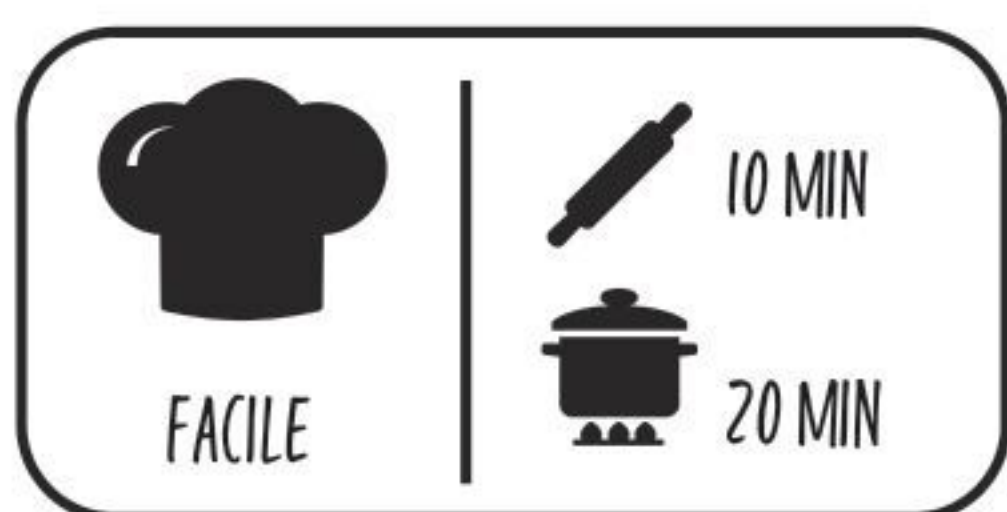
Rosolate le teste degli scampi in una padella con un filo d'olio, a fuoco vivace, poi schiacciate le teste e sfumate con il *brandy*.

Pulite intanto le code degli scampi e tagliate in pezzi la polpa. Estraete dalla padella le teste cotte e saltate le code, senza cuocerle troppo.

Condite con olio e sale le arance e i finocchi precedentemente tagliati e impiattate, aggiungete la polpa degli scampi e completate con una spolverata di pepe, a piacere.

Polpette
con gli spinaci

30'

FACILE | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

spinaci **200 g** - passata di pomodoro **200 g** - uova **2** - macinato di carne (manzo) **400 g** - pangrattato q.b. - formaggio grattugiato **40 g** - aglio **2 spicchi** - sale - aromi (salvia e timo)

Schiacciate uno dei due spicchi d'aglio e rosolatelo in padella con un filo d'olio. Aggiungete la passata di pomodoro, regolate di sale, e lasciate cuocere a fiamma bassa.

Scaldate un filo d'olio in un'altra padella con il secondo spicchio di aglio e fate appassire gli spinaci. Tritate gli spinaci appassiti in maniera grossolana, aiutandovi con una mezzaluna o con un coltello.

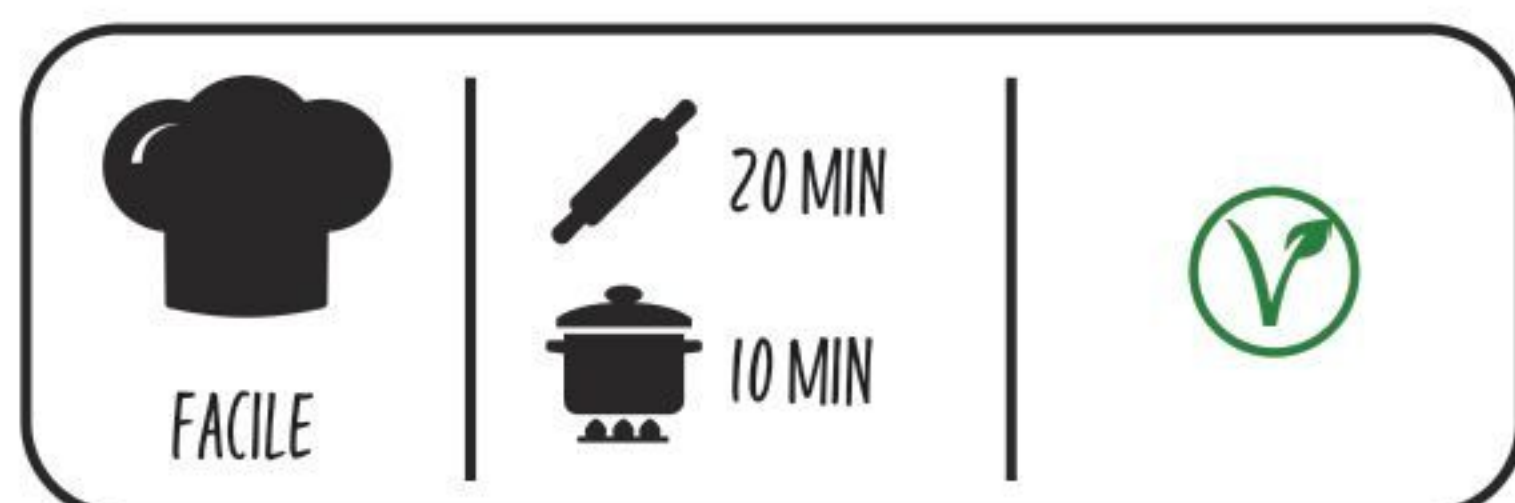
Unite in una ciotola gli spinaci, il macinato di carne, il formaggio grattugiato, le uova, gli aromi e il pangrattato.

Amalgamate gli ingredienti e, lavorando il composto con le mani, date forma alle polpette.

Trasferite le polpette nella padella con il sugo di pomodoro e cuocete per una ventina di minuti a fuoco basso profumate con salvia e timo.

Conchiglie alla crema di asparagi

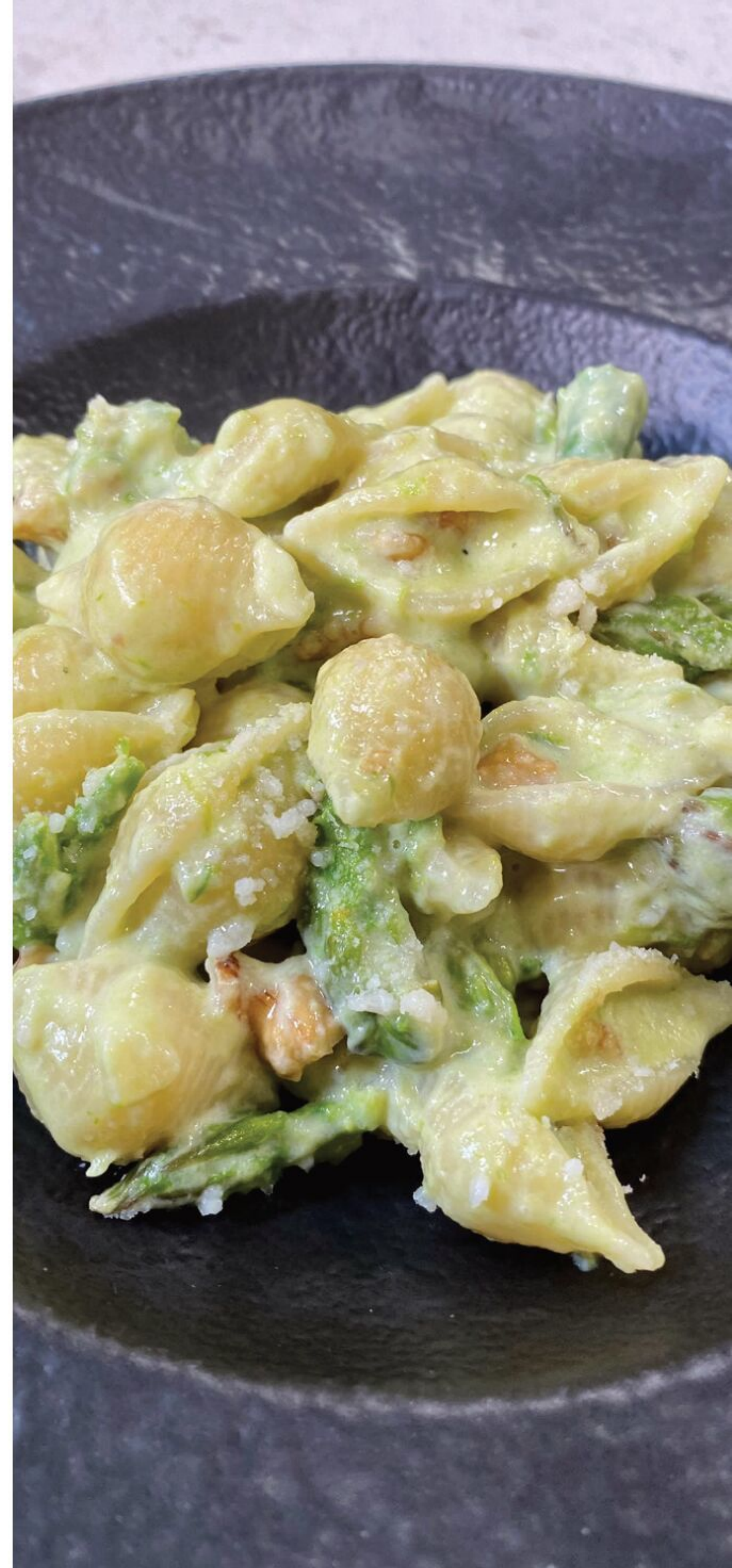
30'

FACILE | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone

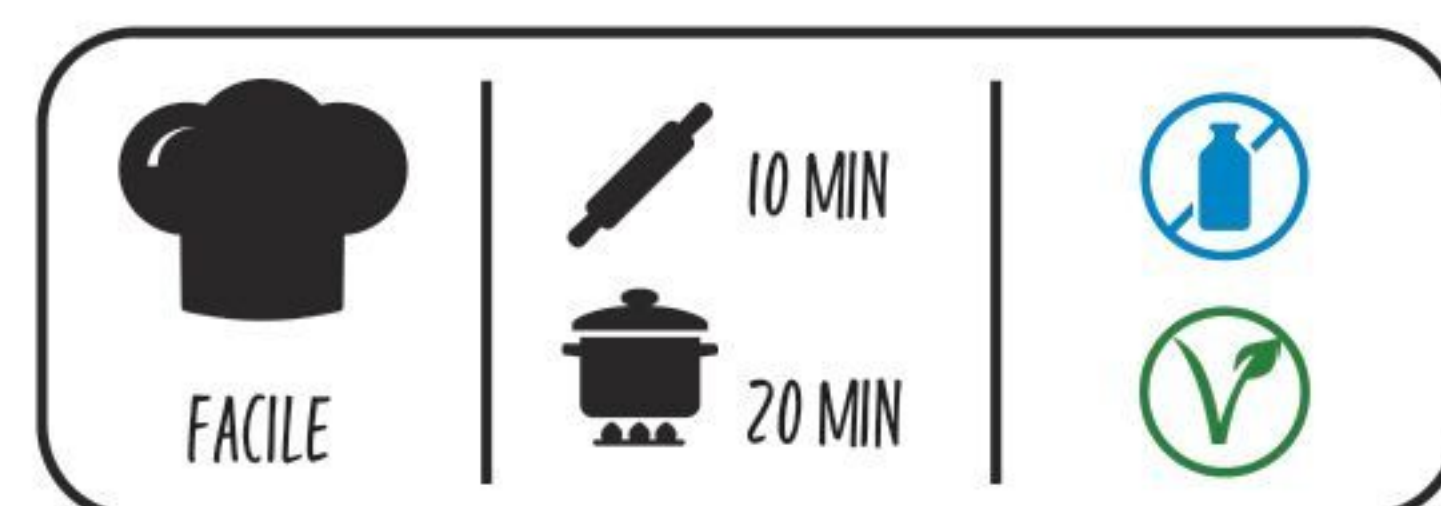
pasta tipo conchiglioni **200 g** - noci **6** - panna **200 ml** - asparagi **1 mazzo** - formaggio grattugiato q.b.

Pulite gli asparagi, e tagliate la parte finale dei gambi in pezzi. Lessate gli asparagi immergendoli in piedi in acqua bollente salata, e aggiungete i pezzi di gambo. Una volta lessati tagliate le punte e mettetele da parte.

Frullate i gambi con un filo d'olio e passateli al setaccio per eliminare la parte filamentosa e ottenere una crema liscia. Alla crema ottenuta, aggiungete la panna e fate cuocere a fuoco medio per far ritirare.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, e intanto sminuzzatele noci. Aggiungete alla crema di asparagi la pasta scolata al dente, unite le noci, le punte di asparagi e mantecate con formaggio grattugiato.

Broccoli saporiti al forno

30'

FACILE | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

broccoli **700 g** - pinoli **10 g** - olive (taggiasche o nere) **100 g** - capperi dissalati **2 manciate** - pangrattato q.b. - Grana Padano grattugiato q.b. - sale - peperoncino

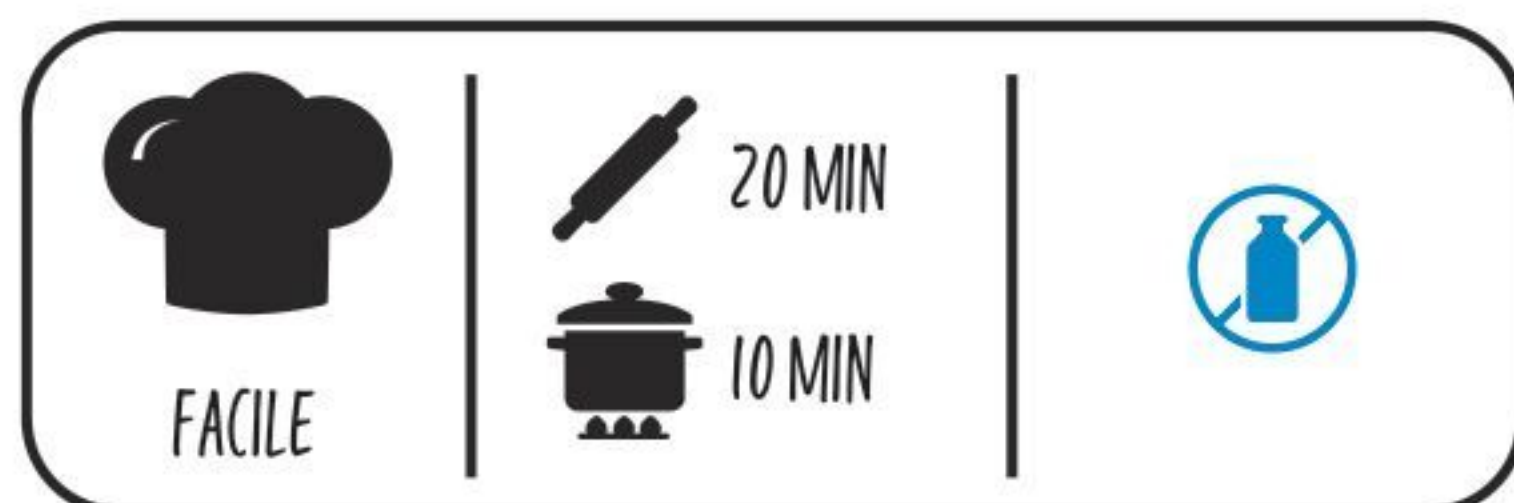
Tagliate le cime dei broccoli, spellate, affettate la parte più tenera del gambo e sbollentate tutto in acqua salata per 10 minuti. Scolate i broccoli e uniteli in una pirofila con i pinoli, i capperi precedentemente dissalati in acqua corrente, le olive.

Spolverate con pangrattato e peperoncino, a piacere. Infornate a 180°C per 10 minuti.

Estraete dal forno, spolverizzate i broccoli con il Grana Padano grattugiato e infornate nuovamente per 10 minuti.

Fritto di seppie e anelli di cipolla

30'

FACILE | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone

cipolla **1 grande** - seppie **700 g** - limone **2** - farina di riso q.b. - farina 00 **120 g** - albume di **1 uovo** - acqua gassata q.b. - olio di semi di arachide **500 ml**

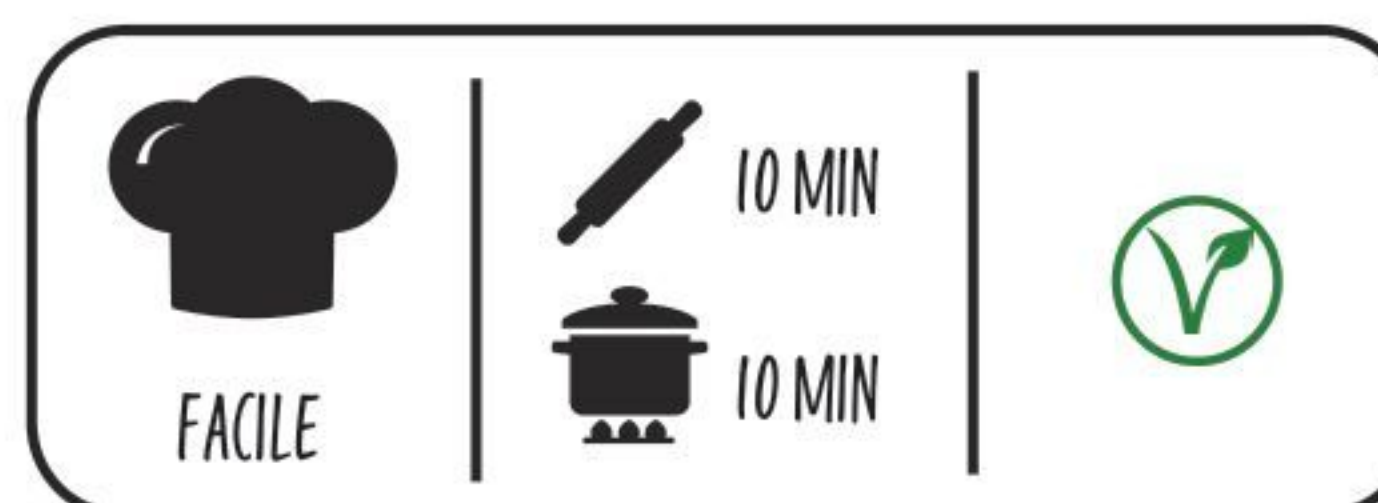
Lavate, pulite e tagliate a bastoncini le seppie. Grattugiate la scorza dei limoni e amalgamatela alla farina di riso.

Asciugate le seppie, passatele nel composto di farina e scorza di limone, e friggetele in abbondante olio di semi di arachide caldo, fino a quando non saranno dorate. Sbucciate e tagliate ad anelli una cipolla. Preparate una pastella con la farina 00 e aggiungete lentamente l'acqua gassata fino a ottenere un composto denso, liscio e compatto.

Aggiungete infine l'albume e amalgamate il composto. Passate gli anelli di cipolla nel composto e friggete anche questi in abbondante olio di semi di arachide caldo, fino a quando non saranno dorati.

Frittata di banane

30'

FACILE | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

banane **2** - zucchero di canna **2 cucchiai** - uova **2** - farina 00 **3 cucchiai** - lievito per dolci **1/2 cucchiaio** - cioccolato fondente tritato **1 cucchiaio** - baccello di vaniglia **1** - burro q.b.

Schiacciate le banane con una forchetta, o frullatele, fino a ottenere una purea liscia. Lavorate con la frusta elettrica lo zucchero e le uova, aggiungete la purea di banane e continuate ad amalgamare con la frusta.

Aggiungete la farina, il lievito, il cioccolato tritato e i semi di un baccello di vaniglia, e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Ungete con una noce di burro una padella del diametro non superiore a 22 cm, versatevi il composto, coprite e cuocete 3-4 minuti per lato.

Guarnite la frittata dolce a piacere, con la crema di nocciole o di cioccolato, frutta secca o fresca.

3 cotture

Tonno

Piacevolmente carnoso eppure leggero, il tonno fresco è un pesce magro e molto nutriente. Ecco 3 modi per cucinare il pesce azzurro più famoso ed esaltarne il gusto in abbinamento con i giusti ingredienti

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

ALLA PIASTRA, TATAKI
con sesamo e granella di pistacchio

FACILE - 200 MIN + 30 MIN DI MARINATURA - 20 MIN + 30 MIN DI MARINATURA - 180 MIN

ingredienti per 4 persone

tonno fresco **400 gr** in tranci alti circa 2 cm (il tonno deve essere abbattuto) - salsa di soia salata **40 ml** - aceto di riso **30 ml** - senape **10 gr** - zucchero **5 gr** - olio di arachidi **20 ml** - erba cipollina - sesamo bianco e nero **30 gr** - granella di pistacchi **30 gr**

per la salsa: salsa di soia **40 ml** - olio di arachidi **10 ml** - aceto di riso **10 ml** (oppure il succo di limone) - zenzero fresco **10 gr**

Preparate la marinatura miscelando bene la salsa di soia, l'aceto di riso, lo zucchero e la senape, mettete a marinare i tranci di tonno per 1 ora in frigorifero girandoli a metà del tempo in modo che si insaporiscano meglio.
Tostate nel frattempo a fuoco basso per qualche minuto i semi di sesamo in modo che rilascino il loro olio.
Preparate la salsa di accompagnamento unendo la salsa di soia, l'olio di semi di arachide, l'aceto di riso e lo zenzero fresco finemente grattugiato.
Asciugate bene i filetti marinati con della carta assorbente e panatene metà con i semi di sesamo e metà con la granella di pistacchio; scottateli su una padella leggermente unta con l'olio di arachide per un minuto a lato e fate raffreddare.
Tagliate delle fette dello spessore di mezzo centimetro, posizionatele su un piatto di portata cospargendole di erba cipollina, aggiungete un filo della salsa di accompagnamento lasciandone una parte per intingere a piacere ogni fettina.

IN VASO COTTURA AL MICROONDE

con peperoni e cipolla di Tropea

MEDIA | 40 MIN + 15 MIN DI RIPOSO | 20 MIN | 20 MIN + 15 MIN DI RIPOSO

La vaso cottura è una tecnica che preserva le proprietà dei cibi, il gusto e soprattutto non necessita di quantità importanti di condimenti risultando così molto salutare

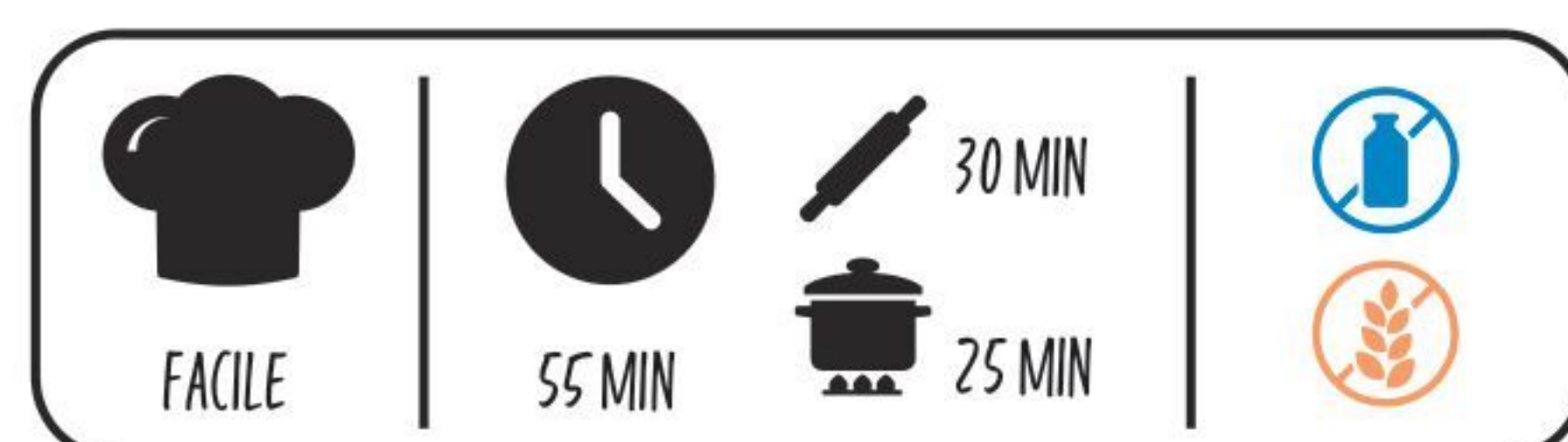
ingredienti per 2 persone

tonno fresco **250 g** - cipolla di Tropea **1/2** - peperone rosso **1/2** - timo **10 g** - sale - pepe - olio E.V.O. **UTENSILI OCCORRENTI:** 2 barattoli per vasocottura da **500 ml**

Tagliate cipolla e il peperone in piccoli cubetti omogenei, metteteli in uno dei vasetti adatti alla vasocottura in microonde e aggiustate di sale, pepe e pochissimo olio.
Coprite il vasetto con il tappo senza guarnizione e senza chiusura ermetica, tale operazione serve esclusivamente a non sporcare il forno a microonde, non si deve creare il sottovuoto. Cuocete per 4 minuti a 750 watt.
Tagliate nel frattempo il tonno in cubetti da 2 cm per lato, salateli, ungeteli leggermente con l'olio e spolverateli con alcune foglie di timo fresco.
Estraete il vasetto caldo dal microonde con cautela, dividete la verdura in parti uguali nei due vasetti e adagiate sopra i cubetti di tonno e un rametttino intero di timo.
Chiudete ermeticamente i vasetti facendo attenzione che la guarnizione e i ganci siano in ottimo stato (suggerisco di utilizzare almeno 4 gancetti), cuocete un vasetto alla volta per 7 minuti a 750 watt e lasciate poi riposare per altri 15 minuti, in questo modo il tonno terminerà la cottura e il vasetto creerà il sottovuoto.
Potete quindi servire caldo il piatto finito scaldandolo per un minuto nel microonde per rendere più facile l'apertura oppure conservarlo in frigorifero per 3-4 giorni, basterà riattivarlo tenendo il vasetto a temperatura ambiente per circa 30 minuti e poi scaldarlo ancora chiuso in microonde per 4 minuti sempre a 750 watt.

AL FORNO

con spinacini e dadolata di patate

FACILE | 55 MIN | 30 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

tonno fresco in tranci alti (2,5 cm circa) **500 g** - spinacini freschi **200 g** - patate gialle **600 g** - cipollotto **20 g** - curcuma **5 g** - sale - pepe - olio E.V.O.

Pelate le patate, tagliatele a rondelle di 1 cm circa di spessore e mettetele a bagno in acqua fredda in modo che perdano parte dell'amido.
Portate a bollore una pentola di acqua salata, aggiungete la curcuma e sbianchite le patate, ossia mettetele nell'acqua bollente, aspettate che l'acqua torni a bollire e cuocetele per altri 5 minuti, colatele quindi con una schiumarola standо attenti a non romperle e fatele raffreddare sulla carta assorbente, quando saranno fredde tagliatele a cubetti regolari.
Soffriggete il cipollotto in una padella con l'olio e saltate lo spinacino, tagliato grossolanamente, per 5-6 minuti. Aggiustate di sale e pepe.
Mettete in una pirofila il trancio di tonno massaggiato con olio e sale, aggiungete sopra lo spinacino distribuendolo uniformemente, e coprite il tonno con i cubetti di patata in modo che il trancio sia coperto anche sui lati. Aggiungete il sale e un filo di olio.
Cuocete in forno preriscaldato a 170°C per 25 minuti, finchè le patate non saranno dorate.

La tecnica della sbianchitura consiste nel cuocere le verdure in acqua bollente per poi farle raffreddare velocemente, volendo, in acqua e ghiaccio. Questo metodo serve per salvaguardare il colore brillante di alcuni vegetali, oppure nel caso delle patate, per ridurre il successivo tempo di cottura in forno o in padella

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Dallo sfizioso antipasto fritto al secondo ideale per la bella stagione, passando per un primo fatto in casa che si scioglie in bocca e concludendo con una torta arricchita dal sapore intenso del liquore, ecco un menù ricco di gusto che tutti possono realizzare

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Crocchette di ceci

FACILE | 15 MIN | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 2 persone

ceci lessati **100 g**
tuorlo **1**
pangrattato **30 g**
Grana Padano grattugiato **20 g**
basilico fresco
sale
pepe
semi di sesamo
olio di semi di arachide q.b.

Frullate velocemente nel mixer i ceci. Traferite la purea in una ciotola e unite le fogliolinedi basilico, il formaggio grattugiato, il pangrattato, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiustate di sale e pepe.

Formate con le mani palline della grandezza di un mandarino, passatele nei semi di sesamo e friggetele in olio ben caldo fino a doratura.

Il tocco magico di Mainardi

Nel vostro impasto per la pizza, sostitutite una parte di farina bianca con la farina di ceci.. fate lievitare e, prima di infornare, condite con acqua, olio, basilico e grana grattugiato... Una focaccia atomica!!

IDEA APERICENA v. PAG.7

Il tocco magico di Mainardi

Prendete un bel petto di pollo, battetelo e spalmatelo con il pesto. Arrotolate il pollo, avvolgetelo nella pellicola e cuocete per immersione nel latte per 1 ora senza farlo bollire. Scolate il pollo e tagliatelo a fette. Non potete capire finchè non lo provate!

Pesto
di pomodorini secchi

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 persone

pomodori secchi **150 g**
origano **1 cucchiaino**
pinoli **20 g**
peperoncino ½
aglio ½ **spicchio**
basilico **50 g**
olio
ricotta di pecora **80 g**

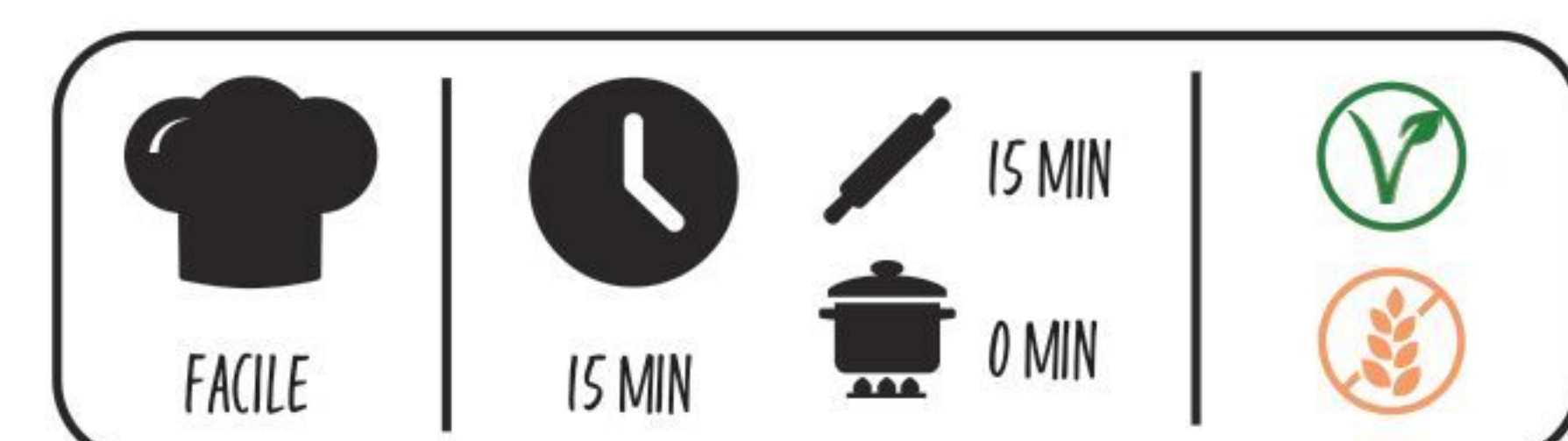
Portate a ebollizione abbondante acqua senza sale in una pentola capiente e sbollentate i pomodori per qualche minuto.

Scolate e asciugate i pomodori strizzandoli delicatamente in un panno.

Tostate velocemente i pinoli in una padella antiaderente senza aggiungere grassi.

Trasferite nel mixer i pomodori, i pinoli, l'aglio, il peperoncino e l'olio.

Iniziate a frullare e, quando il composto si sarà ammorbidito, aggiungete il basilico e circa metà della ricotta fresca.

Versate l'impasto così ottenuto in una ciotola capiente, aggiungete l'origano e la restante ricotta, e mescolate fin quando tutti gli ingredienti non si saranno ben amalgamati.

Utilizzate il pesto per condire bruschette di pane, verdure in pinzimonio o come salsa per accompagnare i formaggi stagionati.

Ravioli ripieni
di stracchino

FACILE | 43-44 MIN | 40 MIN | 3-4 MIN

ingredienti per 4 persone

sfoglia di pasta all'uovo **300 g**
stracchino **200 g**
patata lessa **1 piccola**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
funghi champignon **100 g**
uovo **1**
prezzemolo
sale
pepe
olio E.V.O.
timo **1 rametto** (opzionale)

Riducete la polpa della patata in purea, aggiungete lo stracchino, la metà del Parmigiano grattugiato e lavorate l'impasto finché non sarà ben sodo e omogeneo.

Tagliate i funghi in pezzetti e saltateli in una padella con un fondo d'olio, aggiustate di sale e portate a cottura. Aggiungete un po' di prezzemolo e tenete da parte in caldo.

Stendete la sfoglia di pasta all'uovo e tagliatela in due parti uguali. Distanziandole circa 3 cm l'una dall'altra, distribuite le noci di ripieno su una delle due metà di pasta.

Spennellate i bordi della pasta con l'uovo sbattuto.

Richiudete la sfoglia con la metà rimasta senza ripieno, e ricavate i ravioli utilizzando l'apposito stampo.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata, tuffatevi i ravioli e cuocete per 3-4 minuti.

Scolate i ravioli, conditeli con il condimento di funghi, spolverate di pepe e Parmigiano, guarnite con un rametto di timo e servite.

Il tocco magico di Mainardi

Sarebbe divertente creare un ripieno liquido nel raviolo, che appena lo addenti "scoppia" nel palato. La tecnica... qualsiasi ingrediente liquido o semiliquido tu voglia mettere, fallo surgelare in piccoli stampi. Chiudi i ravioli e cuoci direttamente in acqua. Il ripieno si scioglierà durante la cottura della pasta, ed eviterai così rotture o fuoriuscite

Spiedini
di maiale e peperoni

FACILE | 25 MIN + 20 MIN DI MARINATURA | 10 MIN | 15 MIN + 20 MIN DI MARINATURA

ingredienti per 2 persone

filetto di maiale **300 g**
peperoni (diversi colori) **2**
limone **1**
sale
pepe
olio E.V.O.

Tagliate il filetto di maiale a dadi di 2 cm per lato.

Lavate i peperoni, eliminate i semi e le coste, e tagliateli a dadi di 2 cm.

Infilate in uno spiedo i cubetti di carne alternandoli con i dadi di peperone.

Spremete il succo del limone e unitelo all'olio, rimescolate bene, aggiungete un pizzico di sale e una spolverata di pepe e mettete gli spiedini di maiale a marinare in frigorifero per almeno 20 minuti, coperti da pellicola per alimenti.

Togliete gli spiedini dalla marinatura, e cuoceteli su una piastra rovente fino a quando non saranno dorati da tutti i lati. Aggiustate di sale prima di servire.

Il tocco magico di Mainardi

Tagliate tutto a dischi di 4 cm, il diametro del filetto di maiale (circa). Alternate i peperoni e le patate ottenendo una millefoglie. Mettete un bello spiedone di legno per bloccare, chiudete nella stagnola e cuocete a 220°C per 20 minuti

IDEA APERICENA v. PAG.7

Il tocco magico di Mainardi

Arance, zucchero, mandorle e *Grand Marnier*... se usassimo questi ingredienti per preparare una marmellata insolita e stravagante?

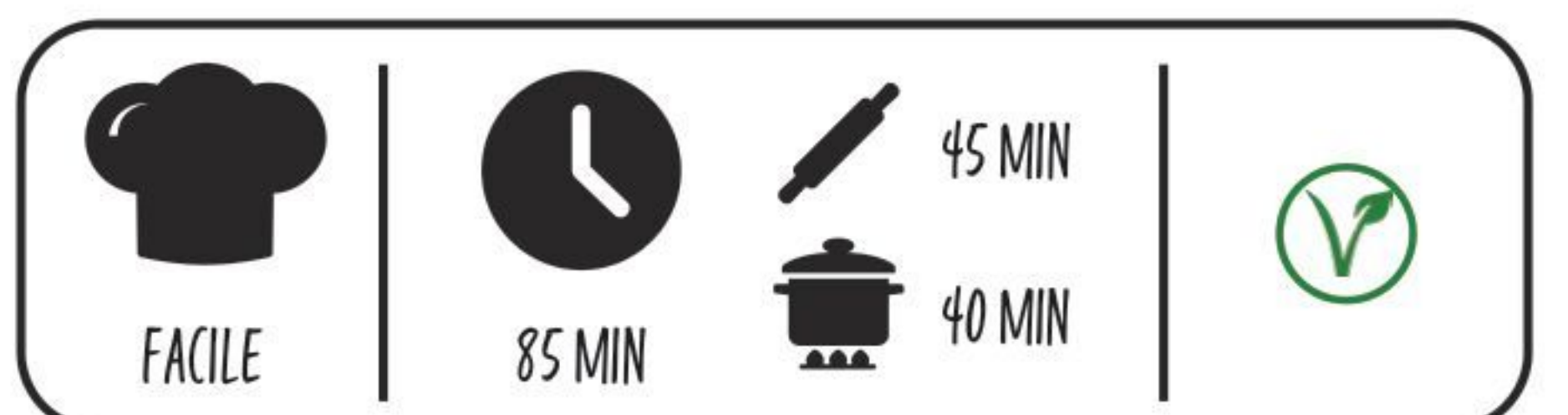
Torta
alle arance e mandorla

FACILE | 85 MIN | 45 MIN | 40 MIN

ingredienti per 2 persone

uova **6**
zucchero **250 g**
farina di mandorle **280 g**
arance **2**
lievito per dolci ½ **bustina**
Grand Marnier q.b.
zucchero a velo **50 g**
burro **1 noce**
sale
menta qualche foglia per decorare

Lavate le arance per bene e fatele cuocere per 30 minuti circa in acqua bollente.

Scolate le arance e tagliatele in pezzi, senza sbucciarle, e frullatele nel mixer fino a ottenere una crema. Unite la farina di mandorle, il lievito setacciato e un pizzico di sale. Continuate a impastare, poi unite il liquore e lo zucchero.

Aggiungete le uova, una alla volta, e continuate a lavorare l'impasto.

Fate preriscaldare il forno a 180°C e, intanto, imburrate e infarinate una teglia. Trasferite l'impasto nella teglia e cuocete per circa 40 minuti.

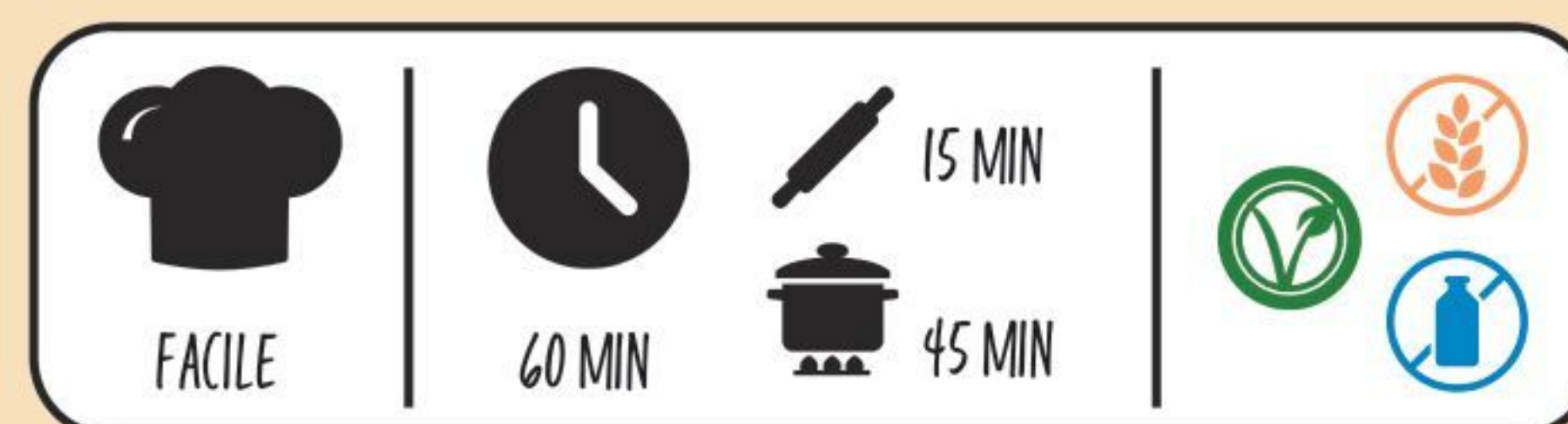
Spolverate la torta con abbondante zucchero a velo prima di servire e decorate con qualche foglia di menta..

Ricette di una volta

La Cipolla

Più del prezzemolo, compare quasi sempre nelle ricette italiane, dorata, bianca o rossa, capace di donare profumi e sapori inconfondibili. Qui recita da protagonista, in tre tradizionali interpretazioni gastronomiche

Cipolle caramellate in agrodolce

FACILE · 60 MIN · 15 MIN · 45 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cipolle rosse **800 g** - zucchero **150 g** - aceto di mele **70 ml** - acqua **150 ml** - olio E.V.O. - sale

Mondate le cipolle eliminando le estremità e il primo strato. Tagliate le cipolle a fette, mettetele in un tegame con un filo di olio e lasciatele stufare a fiamma bassa per qualche minuto. Unite lo zucchero, un pizzico di sale e mescolate delicatamente.

Incorporate l'acqua, coprite il tegame e lasciate cuocere a fiamma molto bassa per circa 40 minuti. Mescolate spesso e controllate che il fondo non si asciughi troppo, aggiungendo se necessario qualche cucchiaio di acqua. Verificate che le cipolle siano lucide e morbide e spegnete il fuoco. Unite l'aceto e mescolate delicatamente.
Fate raffreddare prima di servire.

Contorno ideale di molti secondi piatti di carne e pesce, le cipolle caramellate in agrodolce sono l'ingrediente must dell'hamburger all'americana, oltre a rivelarsi uno sfizioso antipasto se servite su crostini di pane

Friggione bolognese

FACILE
225 MIN + 3 ORE DI MACERAZIONE
15 MIN
210 MIN + 3 ORE DI MACERAZIONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cipolla bianca **2 kg** - pomodori pelati **200 g** - strutto **2 cucchiai** - zucchero semolato **1 cucchiaino** - sale grosso **1 cucchiaino**

Mondate le cipolle e affettatele sottilmente. Trasferite le cipolle in una ciotola, aggiungete lo zucchero e il sale e fatele macerare per circa 3 ore mescolando di tanto in tanto.

Versate le cipolle insieme al liquido rilasciato durante la macerazione in un tegame capiente, aggiungete lo strutto e fate cuocere a fuoco lento per circa 2 ore controllando che le cipolle non si attacchino al fondo. Quando si saranno ammorbidite e avranno assunto una colorazione più scura, aggiungete i pomodori e lasciate cuocere ancora per 1 ora e 30 minuti in modo da far raggiungere al composto una consistenza cremosa.

Spegnete il fuoco e servite il friggione caldo o, in alternativa, fatelo raffreddare e servitelo come antipasto, su crostini di pane.

La ricetta originale di questo piatto rustico della tradizione contadina bolognese è attribuita a Maria Manfredi Baschieri, che nel 1886 la annotò per prima tra le pagine del suo ricettario di casa. La popolarità e la bontà del friggione sono tali che la ricetta è stata depositata dalla Accademia italiana della cucina presso la Camera di Commercio di Bologna nel 2004

Cipolle ripiene al forno

FACILE
95 MIN
50 MIN
45 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cipolle rosse **8** - carne macinata **200 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - uova **2** - pane raffermo **50 g** - olio E.V.O. - latte intero q.b. - prezzemolo q.b. - sale - pepe

Sbucciate le cipolle e mettetele a bollire intere in acqua salata per 20 minuti. Scolate, fate raffreddare. Private le cipolle della calotta superiore e svuotatele del contenuto, che andrà tritato e messo da parte. Bagnate il pane raffermo nel latte, strizzatelo per bene e mettetelo in una terrina.

Preparate il ripieno delle cipolle: nella terrina con il pane aggiungete la carne macinata, il prezzemolo tritato, il Parmigiano Reggiano, le uova e il trito di cipolla. Regolate di sale e pepe e impastate a mano fino a ottenere un composto omogeneo.

Farcite le cipolle con il composto ottenuto, spolveratele con il Parmigiano Reggiano in superficie e disponetele in una pirofila oleata. Fate cuocere in forno preriscaldato a 200°C per circa 20/25 minuti. Sfornate e portate in tavola.

I contrasti

2 modi per dire...
Pollo

Una sfida esotica tra i sapori del Marocco e una ricetta imperiale dalle Indie

TAJINE

MEDIA | 105 MIN | 45 MIN | 60 MIN

ingredienti
per 4 persone

bocconcini di pollo **800 g** - prugne secche **250 g** - datteri **150 g** - fichi secchi **150 g** - uva passa **50 g** - mandorle **100 g** - cipolla **2** - burro **80 g** - aceto **200 ml** - cannella q.b. - zafferano q.b. - sale - pepe

Mettete a bagno il pollo in acqua fredda con aceto per circa 30 minuti. Ammorbidite le prugne, i fichi, l'uva passa e i datteri in acqua molto calda per almeno 10 minuti. Scolate la frutta e conservate l'acqua, vi servirà per bagnare poi il pollo.

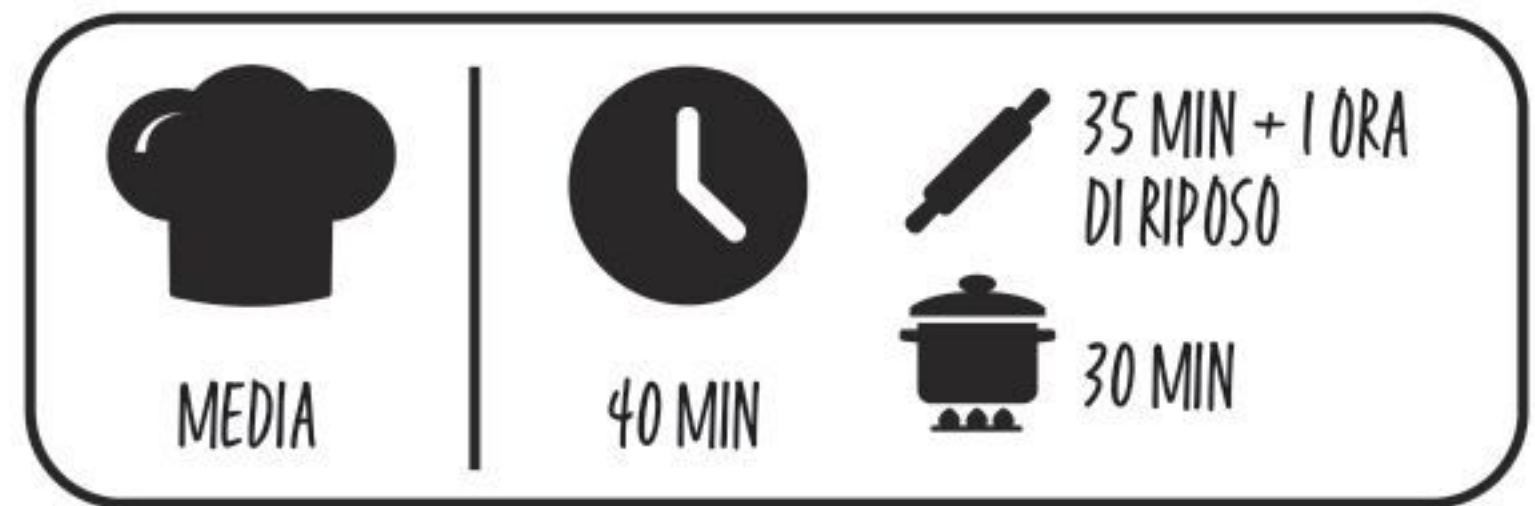
Mondate e tritate finemente una cipolla e fatela soffriggere a fiamma bassa in un tegame con una noce di burro. Unite lo zafferano e la cannella, poi aggiungete il pollo. Salate, pepate e mescolate per insaporire. Fate rosolare per qualche minuto il pollo e poi aggiungete l'acqua precedentemente conservata. Coprite e lasciate cuocere a fuoco lento per 30 minuti. Unite la frutta, mescolate delicatamente e cuocete con il coperchio per altri 30/35 minuti.

Tostate le mandorle in una padella per qualche minuto. Trasferite il pollo cotto con la frutta secca in un recipiente di terracotta e aggiungete le mandorle tostate. Lasciate riposare per qualche minuto prima di servire.

Questa ricetta prende il nome dal tegame utilizzato (*tajine*), una pentola in terracotta dal caratteristico coperchio a forma di cono dotato di foro centrale, utile a mantenere alto il grado di umidità durante la cottura

Piatto tramandato dalla cucina imperiale della dinastia Moghul, solitamente viene accompagnato dalla *raita*, una salsa fresca a base di yogurt e spezie

BIRYANI

MEDIA | 40 MIN | 35 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

per la marinatura: bocconcini di pollo **600 g** - yogurt bianco **3 cucchiai** - pasta di zenzero **1 cucchiaio** - pasta d'aglio **1 cucchiaio** - peperoncino rosso in polvere **1 cucchiaino** - curcuma in polvere **1/2 cucchiaino** - foglie di menta **8** - sale

per la cottura: riso basmati **300 g** - chiodi di garofano **5** - cannella **1 bastoncino** - cardamomo **2** - latte di cocco **100 ml** - alloro **2 foglie** - cipolla **1/2** - anice stellato in polvere q.b. - burro chiarificato **60 g** - olio E.V.O. - zafferano - coriandolo - acqua - sale - pepe

Unite in una terrina yogurt, pasta di zenzero, pasta d'aglio, menta tritata, peperoncino e curcuma, aggiungete il pollo, salate leggermente, mescolate gli ingredienti e lasciate riposare per 1 ora.

Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente e mettetelo a bagno in abbondante acqua dolce per 20 minuti. Scolate il riso e mettetelo da parte.

Sciogliete il burro in padella e aggiungete il pollo marinato con il suo liquido. Fate rosolare il pollo su entrambi i lati fate evaporare il liquido della marinatura. Completate la cottura e mettete da parte.

Scaldate l'olio in una casseruola dai bordi bassi, aggiungete le foglie di alloro, la cannella e il cardamomo. Unite la cipolla tritata, mescolate e lasciate cuocere per qualche minuto. Aggiungete il riso e fatelo tostare per circa 3/4 minuti a fuoco medio.

Unite l'anice stellato, il pepe nero, i chiodi di garofano, lo zafferano sciolto in mezzo bicchiere d'acqua e infine il pollo, mescolate e cuocete per 2 minuti.

Aggiungete il latte di cocco e l'acqua, salate. Portate a ebollizione poi coprite e continuate la cottura a fuoco dolce per una decina di minuti, fino a quando il riso non sarà cotto.

Servite il *biryani* caldo, con una spolverata di coriandolo tritato.

Brimi
Südtirol
È nella nostra natura

Mozzarella Armonia.
Il nostro Alto Adige. Nel cuore.

100% Latte Alto Adige
Brimi Südtirol
Armonia
Mozzarella
-40% sale e grassi
100g℮

Novità

Dai nostri alti pascoli nasce Mozzarella Armonia, accordo perfetto tra benessere, gusto e corretta alimentazione.
Con il **40% di sale e di grassi in meno*** soddisfa chi vuole restare in forma e gli sportivi esigenti.
È prodotta con purissimo **latte 100% Alto Adige** senza OGM.

www.brimi.it

* rispetto alla media dei prodotti simili presenti sul mercato. www.brimi.it

esserrecom.it

Eccellenze tricolore

di Silvio Carini

La 'Nduja

"O Franza o Spagna purchè se magna!"

Qualunque sia la nazionalità del progenitore, questo salume porta oggi ovunque il gusto esplosivo della Calabria

Vale la pena di citare il Guicciardini, perchè che il goloso, morbido e piccante salume di Spilinga (in provincia di Vibo Valentia) derivi dai tradizionali insaccati francesi di trippe e frattaglie chiamati *andouille*, e introdotti nel Regno in epoca napoleonica da Re Gioacchino Murat, oppure che si richiami alla tipica *sobrasada*, salume spalmabile di maiale e paprika, portata con sé dai soldati spagnoli nel '500, poco importa.
La 'Nduja (si dovrebbe proprio pronunciare "ndugia"..), il tipico insaccato di carni e grasso di maiale infuocati dalla polvere di peperoncino, rappresenta un vero prodotto simbolo della tradizione gastronomica calabrese. Nata per essere uno strumento povero di utilizzo delle parti meno nobili del maiale da macinare, salare e insaccare in budello naturale, viene oggi prodotta, pur conservando un elevato quantitativo di grassi (in particolare guanciale e pancetta che la rendono straordinariamente golosa e spalmabile) anche con rifilature da spalla e coscia suina. E peperoncino, tanto peperoncino! Circa il 25/30% del peso. È proprio il peperoncino, essiccato e fresco, che con le sue proprietà antisettiche permette, in aggiunta a una leggera affumicatura, la conservazione senza conservanti o coloranti di questo splendido insaccato morbido. La stagionatura si protrae in luoghi freschi e riparati, tra i 3 e i 6 mesi, e la pezzatura finale si assesta tra i 2 e i 3 kg. Il prodotto viene poi commercializzato così come descritto, oppure privato dal budello esterno e confezionato in vasetti di vetro di facile conservazione.

Tradizionalmente la 'Nduja si consumava da sola, spalmata su una fetta di pane caldo, in modo da potersi sciogliere e sprigionare così i propri intensi aromi, ma in epoca più recente è stata introdotta in varie preparazioni come sughi per la pasta, uova e frittate, pizze, ragù. In pratica, ogni qualvolta serva un poderoso esaltatore di sapore e si voglia mettere un' inconfondibile firma di calabresità a un piatto.
Abbinamenti con un vino? Se la 'Nduja è - come deve essere - saporita e piccante, bisognerà salire con la gradazione alcoolica e, a meno che non vogliate sperimentare con un distillato di Agave alla messicana (Tequila o Mezcal), potrete provare con un rosso DOC di Cirò Marina (KR) da uve Gaglioppo.

Ricette svuotafrigo

VERDURE DI STAGIONE

Idee per preparare pasti leggeri con piatti freschi che sfruttano al meglio gli ortaggi del periodo primaverile e ci garantiscono il pieno di vitamine

PORRO

Spesso utilizzato come sostituto della cipolla, il porro è un ortaggio reperibile tutto l'anno dal forte potere disintossicante e antiossidante. Considerato un "antibiotico naturale", contiene elevate quantità di acido folico, e aiuta la digestione. Il porro può essere consumato sia crudo (molto indicato nel pinzimonio o per arricchire le insalate) che cotto, nei contorni di verdure, nei minestroni, nelle vellutate, negli sformati o nelle frittate.

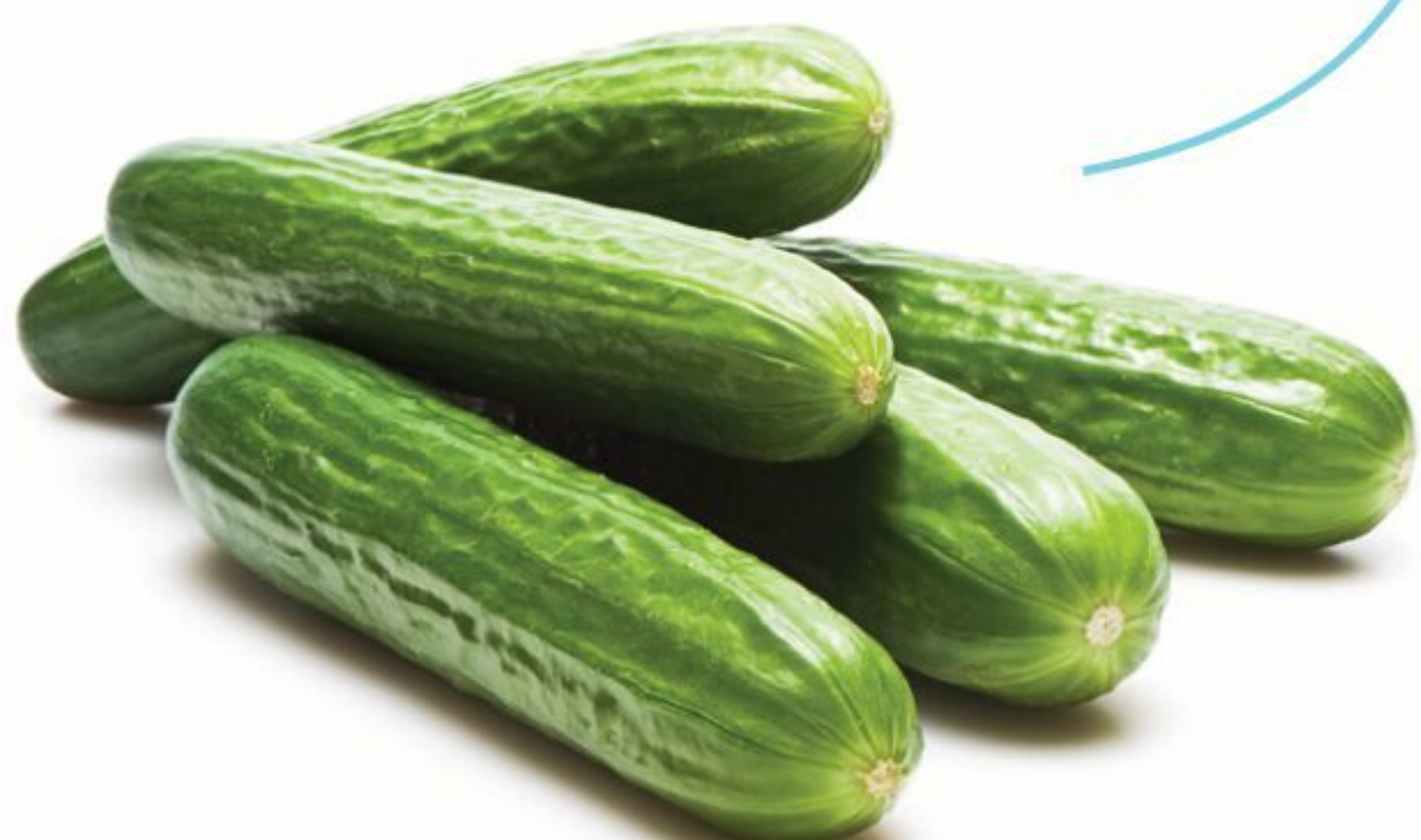
TIMO

Erba aromatica che impreziosisce la preparazione di zuppe, minestre e vellutate, il timo è indicato come condimento anche nei piatti a base di pesce o carne. Lo si può aggiungere per insaporire frittate e piatti a base di legumi, di cui migliora la digestione. Ottimo rimedio contro tosse e raffreddore, stimola anche il sistema immunitario e combatte i radicali liberi. Se usato come olio essenziale, è molto efficace nel trattamento dell'acne della pelle e dei capelli grassi.

FAGIOLINI

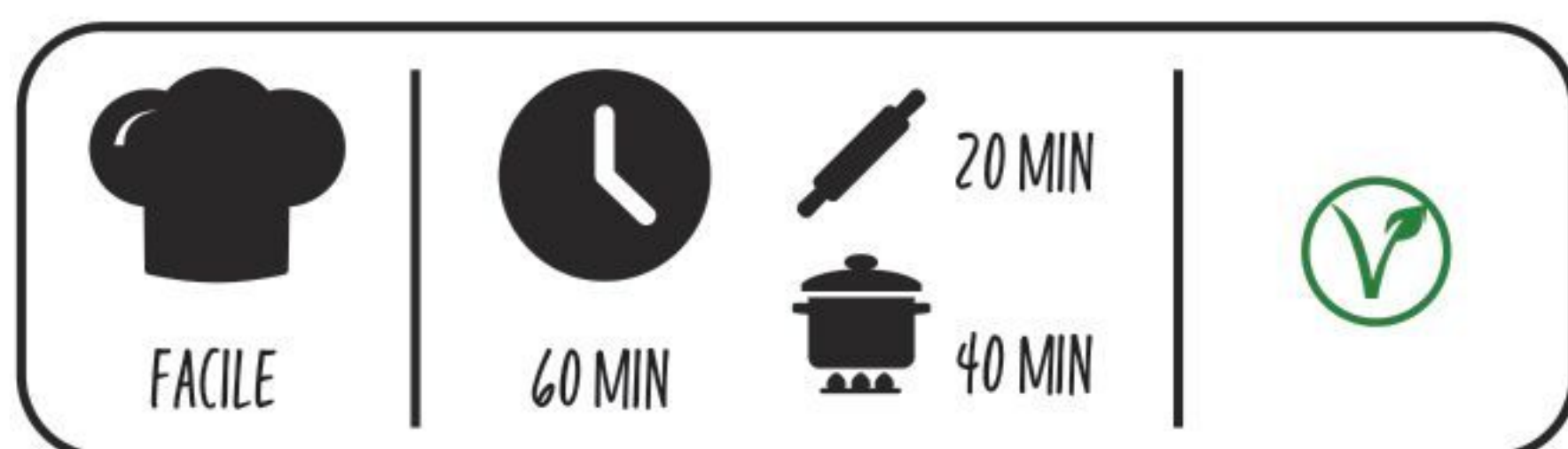
Questi legumi si trovano in commercio in primavera ed estate. Diuretici e depurativi, sono indicati anche per chi soffre di problemi alle ossa e alle articolazioni, oltre ad avere un potere antiossidante ed antinfiammatorio. Consumati lessati, stufati o al vapore mantengono al meglio le loro virtù nutritive. Possono essere consumati da soli come contorno, nelle insalate e nella preparazione di minestre e vellutate.

CETRIOLO

Grazie al suo elevato contenuto di acqua, il cetriolo è un ortaggio rinfrescante e depurativo, un grande alleato dei reni, di cui aiuta la funzionalità. Inoltre, il consumo di cetrioli contribuisce a contrastare la formazione di ritenzione idrica, l'ipertensione, e previene i picchi di glicemia. Grazie a queste caratteristiche e al bassissimo apporto calorico, il cetriolo è infatti particolarmente indicato nelle diete dimagranti. Per sfruttare al meglio le proprietà benefiche è consigliabile consumarlo crudo, rinfrescante in pinzimonio oppure in insalata.

MELANZANE

Ortaggio tipico dell'estate, ricco di proprietà benefiche cha aiutano il funzionamento del cuore, oltre a diminuire il colesterolo, riduce l'azione dei radicali liberi. Esistono numerose varietà di melanzane che si distinguono per la forma (allungata, tonda o ovale) e per il colore (viola più chiaro e più scuro) e che si prestano a numerosi utilizzi in cucina: ripiene, in padella, al forno, fritte, a involtino, sott'olio. Possono essere consumate come contorno (caponata), come piatto unico (parmigiana di melanzane) o come condimento per la pasta (pasta alla Norma, ricetta a pag. 12).

Torta salata
al profumo di timo

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone
rotolo di pasta sfoglia rotonda **1** - cipolle (bianche/rosse) **350 g** - rametti di timo **2** - scamorza affumicata **250 g** - latte intero **200 ml** - Grana Padano grattugiato **50 g** - olio E.V.O. - pangrattato q.b. - sale - pepe

Sbucciate le cipolle e tagliatele a fettine sottili. Disponetele in una padella larga con due cucchiai di olio. Aggiungete il **timo** e fate leggermente imbiondire le cipolle, poi unite il latte, salate, pepate e fate cuocere a fuoco medio per almeno 10 minuti, mescolando ogni tanto e controllando che il latte si addensi.

Stendete la pasta sfoglia in una teglia rotonda con la carta forno. Ripiegate i bordi, bucherellate il fondo con una forchetta e spolveratelo con il pangrattato. Tagliate a fette la scamorza e adagiatela sul guscio della pasta sfoglia. Prendete le cipolle cotte, scolatele dal liquido in eccesso e mettetele sulle fette di scamorza. Cospargete la superficie con il Grana Padano e infornate a 200°C per circa 25 minuti. Controllate che la torta sia dorata in superficie e sfornate.

IDEA APERICENA v. PAG.7

IDEA APERICENA v. PAG.7

Involtini
di melanzane

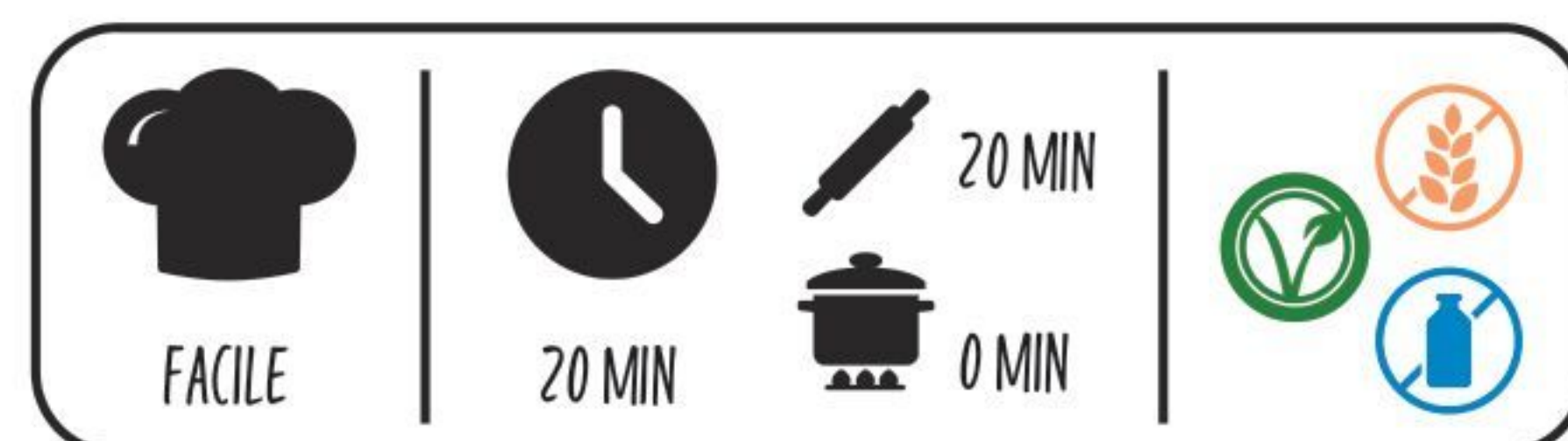
FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

Ingredienti per 4 persone
melanzana viola grande **1** - prosciutto cotto a cubetti **100 g** - robiola **180 g** - origano - erba cipollina - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate la **melanzana**, tamponate per asciugarla e poi tagliatela in fette spesse circa 3/4 mm. Adagiate le fette su una bistecchiera e cuocete entrambi i lati per pochi minuti. Prelevate le melanzane con una pinza e lasciatele intiepidire.

Unite la robiola e il prosciutto cotto in una ciotola. Aggiungete l'origano, regolate di sale e pepe e mescolate per amalgamare gli ingredienti. Disponete tutte le melanzane su un tagliere e su ciascuna fetta adagiate il composto di prosciutto cotto e robiola. Arrotolate ogni fetta e legatela con un filo di erba cipollina (in alternativa potete utilizzare uno stuzzicadenti). Servite gli involtini di melanzana con prezzemolo o basilico, a piacere.

Gazpacho verde

FACILE · 20 MIN · 20 MIN · 0 MIN

ingredienti per 4 persone

avocado **2** - cetrioli **4** - sedano **3** - menta **6 foglie** - limone **1** - cipolla **1/2** - aglio **1 spicchio** (facoltativo) - olio E.V.O. - aceto di mele **2 cucchiai** - acqua **1/2 bicchiere** - sale - pepe

Prelevate la polpa degli avocado e riducetela in tocchetti, bagnandola con succo di limone per non farla ossidare.

Lavate i **cetrioli** sotto l'acqua corrente, sbucciateli con un pelapatate e tagliateli a rondelle. Pulite il sedano, eliminando le foglie, la parte bianca più coriacea e i filamenti, quindi tagliateli in tocchetti. Sbucciate e tagliate grossolanamente la cipolla.

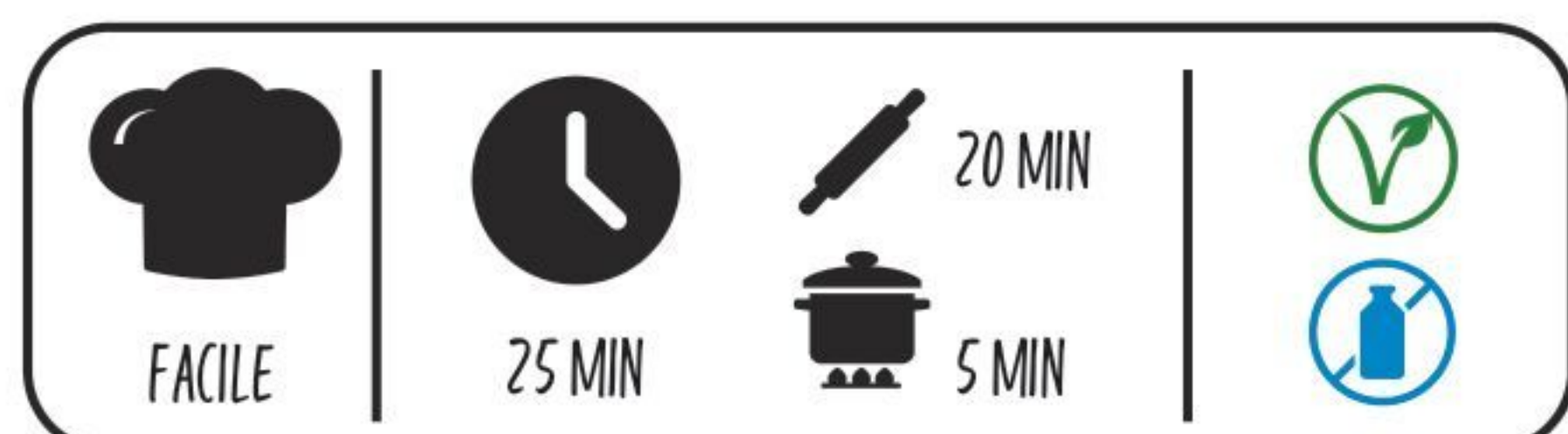
Unite la polpa di avocado, i cetrioli, il sedano, la cipolla e l'aglio nel mixer. Unite le foglie di menta, salate e aggiungete una macinata di pepe. Versate nel mixer 2 cucchiai di aceto di mele e un filo di olio. Azionate il mixer per 1 minuto, poi aggiungete mezzo bicchiere di acqua fredda e continuate a frullare fino a ottenere una crema omogenea.

Potete servire il gazpacho a temperatura ambiente o farlo prima raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti.

IDEA APERICENA v. PAG.7

Snack di fagiolini fritti

FACILE · 25 MIN · 20 MIN · 5 MIN

Soluzione versatile, gli *snack* di fagiolini fritti sono il *finger food* ideale per un aperitivo sfizioso: provate ad intingerli in salsa di pomodoro o di paprika dolce

ingredienti per 4 persone

fagiolini **350 g** - uova **3** - pangrattato **180 g** - olio di semi di arachide - sale - pepe

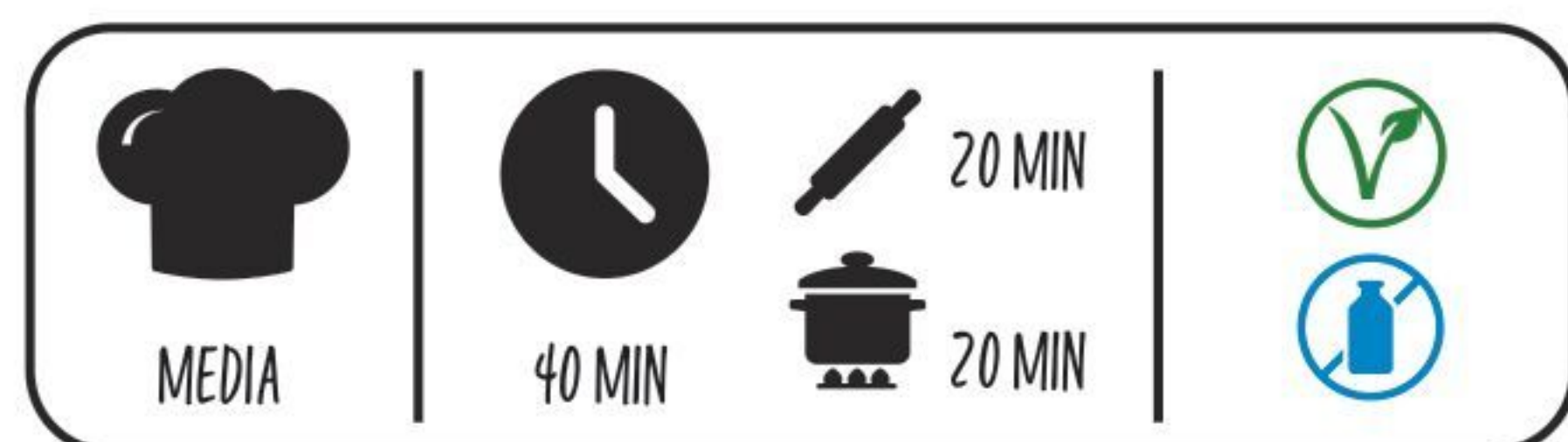
Lavate i **fagiolini**, eliminate le estremità, e sbollentateli in abbondante acqua salata per circa 3-4 minuti, quindi scolateli e lasciateli raffreddare.

Sbattete le uova e regolate di sale e pepe. Disponete il pangrattato su un piatto piano. Eseguite una panatura immergendo i fagiolini ormai freddi prima nell'uovo e poi nel pangrattato.

Portate a temperatura l'olio in un tegame, controllando con un termometro da cucina che la temperatura sia compresa fra i 170/180°C. Immergete pochi fagiolini alla volta nell'olio e friggeteli per 2/3 minuti. Prelevateli con una schiumarola e adagiateli su un vassoio con carta assorbente. Salate leggermente e servite i vostri *snack* di fagiolini fritti in un cartoccio.

IDEA APERICENA v. PAG.7

Frittata persiana
di erbe aromatiche

MEDIA - 40 MIN - 20 MIN - 20 MIN

ingredienti per 4 persone

uova **5** - prezzemolo **250 g** - coriandolo **200 g** - aneto **200 g** - porri **200 g** - curcuma 1 **cucchiaino** - spicchio d'aglio **1** - noci - olio E.V.O. - sale - pepe nero - bacche di Crespino (opzionale) per decorare

Tagliate grossolanamente le erbe e ponetele in una ciotola insieme ai **porri** affettati e allo spicchio d'aglio ben tritato. Sbattete le uova insieme a curcuma, sale e pepe e versate nella ciotola delle erbe, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo.

Sacldate l'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Versate il composto nella padella e fate cuocere con il coperchio per circa 7/8 minuti. Rimuovete il coperchio e lasciate cuocere per altri 3 minuti.

Tagliate la frittata in 4 parti e girate le fette aggiungendo un filo d'olio nella padella per far cuocere anche l'altro lato, saranno necessari altri 7/8 minuti. Controllate la cottura, verificando che la frittata abbia assunto una consistenza più solida e un colore più scuro, spegnete il fuoco e servite in tavola accompagnato da gherigli di noci e, se volete, bacche di Crespino.

Il *kuku sabzi*, frittata voluminosa dalle origini persiane, viene servito accompagnato da riso pilaf o yogurt greco

IDEA APERICENA V. PAG.7

Yogurt

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

Uno degli alimenti più versatili in cucina, consumato al naturale oppure utilizzato nelle preparazioni, rende le ricette più sane e leggere senza sacrificare il gusto. In una cucina *light* sostituisce degnamente maionese, panna o burro e può essere impiegato nei piatti dolci e salati, finanche nelle bevande. Ottimo anche nelle vellutate, nei condimenti di insalate, nella preparazione di gustosi gelati, lo yogurt è perfetto anche nelle ricette esotiche. Dà un tocco delicato e raffinato a tutti i piatti che incontra, oltre a donare cremosità e morbidezza

IDEA APERICENA V. PAG.7

Frozen di yogurt con cioccolato e banane

FACILE | 10 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 10 MIN + 4 ORE PER CONGELARE LE BANANE + 2 ORE DI RIPOSO | 0 MIN

ingredienti per 2 persone

banana **300 g** (senza buccia circa **2 banane medio-grandi**) - miele **2 cucchiai** - cacao amaro **30 g** - yogurt greco **125 g**

Sbucciate le banane, tagliatele a rondelle e mettetele a congelare in freezer, per almeno 4 ore.

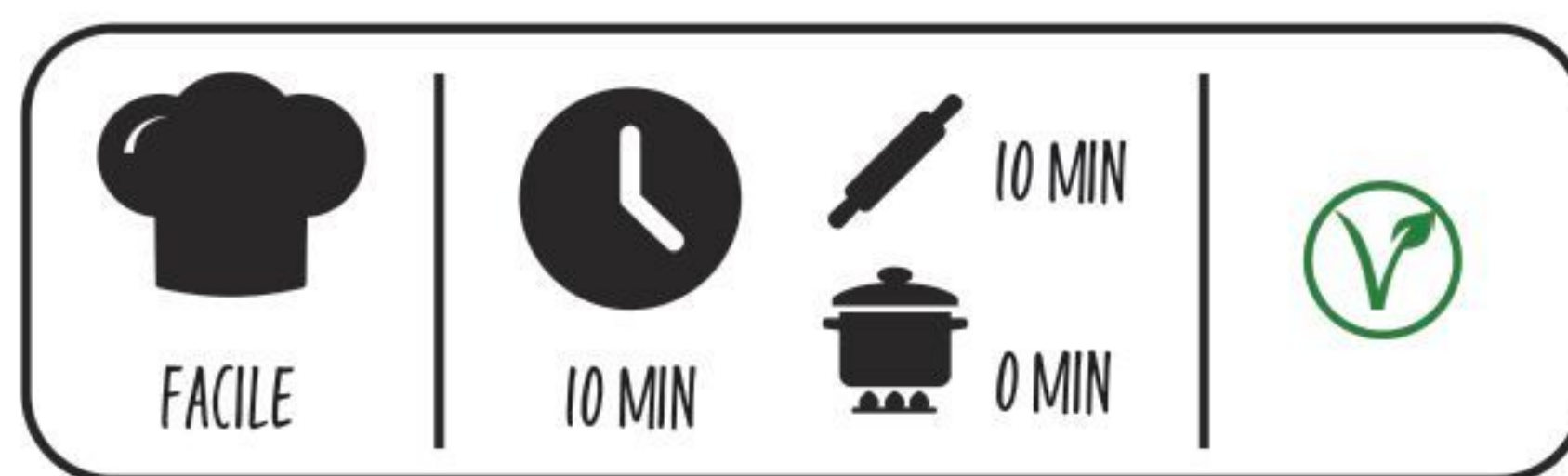
Unite le banane congelate, il miele, lo yogurt e il cacao in polvere nella ciotola del robot da cucina.

Lavorate gli ingredienti a velocità alta per 2-3 minuti, fino a ottenere una crema omogenea.

Gustate il vostro gelato banana e cioccolato subito, oppure, se lo preferite più sodo, lasciatelo in freezer per 2-3 ore.

Se volete un frozen senza cacao seguite lo stesso procedimento utilizzando però pari quantità di frutta già surgelata e di yogurt greco

Vellutata
di yogurt e avocado

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone
avocado **4** - yogurt intero (o yogurt greco) **125 ml** - brodo vegetale q.b. - limone **1** - sale - pepe - semi a piacere
per guarnire: erba cipollina - crostini di pane - menta in foglie - semi a piacere

Tagliate a metà gli avocado, eliminate il nocciolo e con l'aiuto di un cucchiaio ricavatene la polpa.

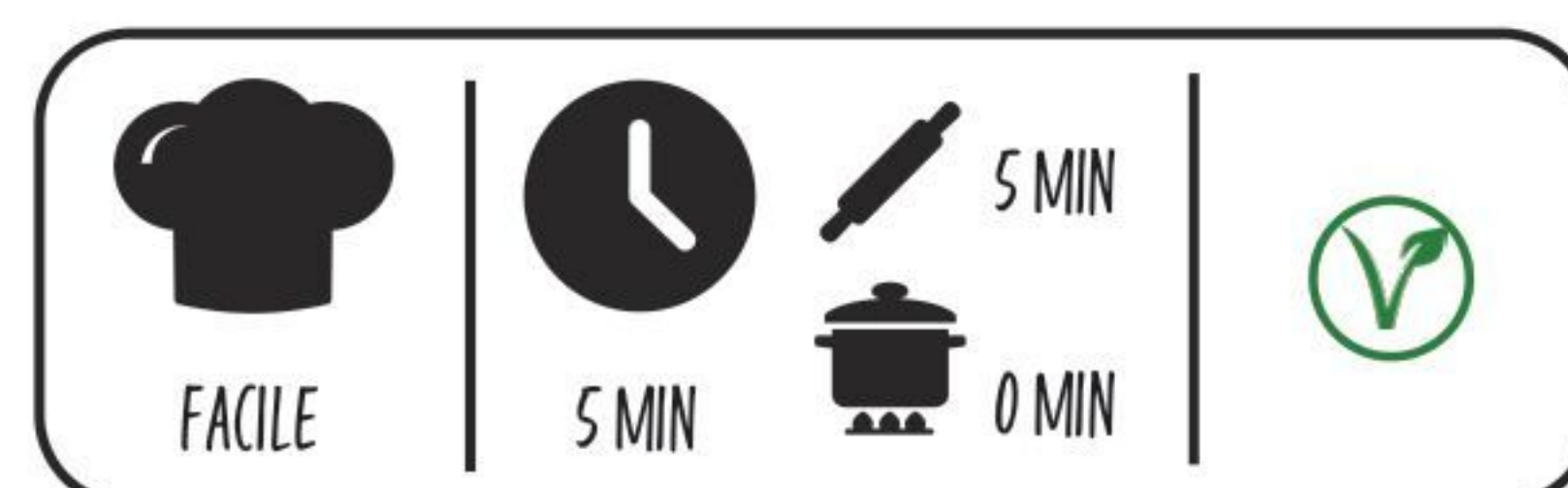
Riponete la polpa in una ciotola, irroratela con il succo di limone per evitare che annerisca.

Versate lo yogurt e frullate fino a che non otterrete un composto cremoso.

Aggiungete anche il brodo vegetale e frullate a più riprese fino a raggiungere la consistenza desiderata. Regolate di sale e pepe, e guarnite con erba cipollina, crostini di pane, menta in foglie e semi a piacere. Lasciate raffreddare prima di servire.

Il *dressing* allo yogurt rappresenta un ottimo condimento per insalate. Provatelo anche in alternativa al condimento tradizionale del pinzimonio, o per dare un sapore diverso alla carne, come pollo o tacchino, alla griglia o spiedini

Dressing
allo yogurt

FACILE | 5 MIN | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone
yogurt intero (o yogurt greco) **150 g** - aceto di mele **1 cucchiaio** - senape **1 cucchiaio** - olio **2 cucchiai** - sale - pepe - erbe aromatiche tritate (prezzemolo, aneto, erba cipollina)

Unite in una ciotola yogurt, aceto di mele, senape, olio, sale e pepe.

Lavorate gli ingredienti con una frusta a mano fino a ottenere una crema liscia.

Aggiungete le erbe aromatiche che preferite e mescolate per amalgamare i sapori.

Labneh, formaggio cremoso di yogurt

FACILE | 5 MIN + 8 ORE DI RIPOSO | 5 MIN + 8 ORE DI RIPOSO | 0 MIN

ingredienti per una porzione da 250 g

yogurt intero **500 g** - sale **½ cucchiaino**
STRUMENTI OCCORRENTI: garza (o tela) di cotone

Mescolate lo yogurt in una ciotola e unite il sale.

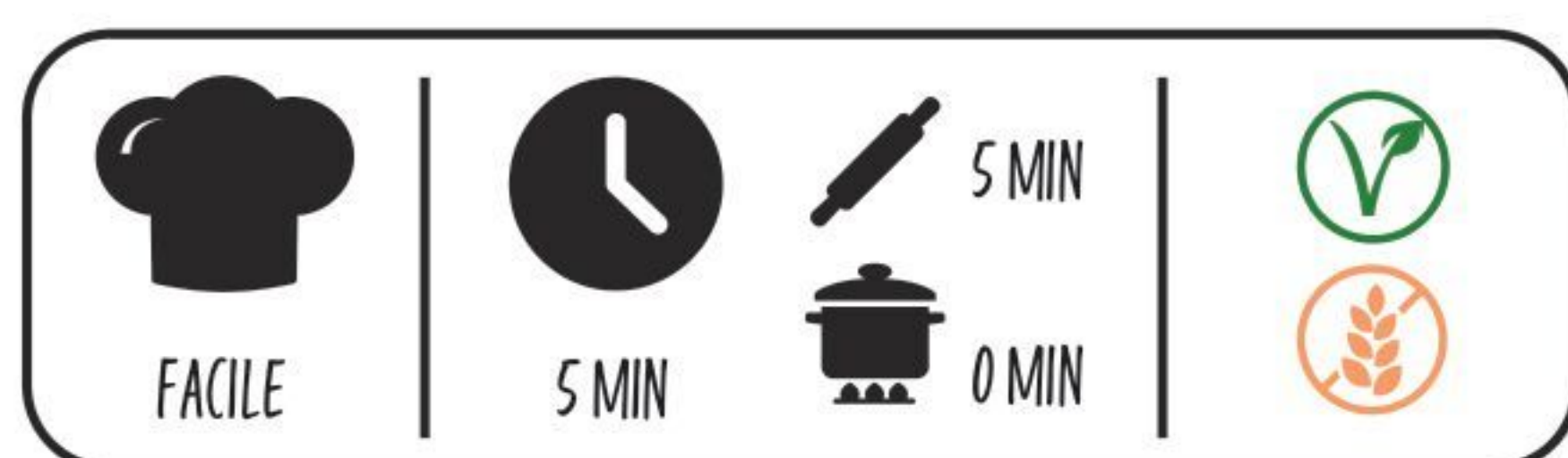
Bagnate e strizzate la garza e foderate un colino a maglie strette. Versate lo yogurt nella garza e chiudetela fermandola con un nodo.

Appoggiate il colino su una ciotola alta, ponete in frigorifero per almeno 8 ore. Lo yogurt perderà lentamente il suo siero guadagnando consistenza e dando vita al labneh.

Il *labneh* definito anche impropriamente formaggio di yogurt, è un prodotto tipico delle cucine del Medioriente, dalla consistenza più pastosa, simile appunto a quella di un formaggio spalmabile. Solitamente realizzato con latte o yogurt vaccino, ha un sapore più intenso se realizzato con yogurt o latte di capra

Potete aromatizzarlo con spezie e un filo d'olio e servirlo con pane tostato oppure con miele e frutta fresca, per uno spuntino goloso e sano.

Ayran bevanda a base di yogurt

FACILE | 5 MIN | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 persone

yogurt intero **250 ml** - acqua fredda (naturale o frizzante) **250 ml** - sale **1 cucchiaino** - menta

Unite lo yogurt, l'acqua e il sale in un frullatore.

Frullate per 30-40 secondi, fino a quando non apparirà una schiuma in superficie.

Versate il composto ottenuto nei bicchieri, aggiungete qualche foglia di menta fresca e servite la bevanda.

IDEA APERICENA v. PAG.7

Accompagnate l'*ayran* con piatti speziati a base di verdure, pesce, riso e carne oppure da solo, come bevanda rinfrescante per ristorarsi e reintegrare i minerali persi dall'organismo quando fa caldo

Non solo pasta

Le alternative sane e gustose,

da creare con i cereali e un po' di fantasia

La pasta rappresenta il primo per eccellenza, tuttavia, dovremmo fare spazio nella nostra dispensa anche ad altri alimenti, dotati di caratteristiche nutrizionali apprezzabili per il nostro benessere, e che sono stati nei secoli la base alimentare di popolazioni antiche e longeve.

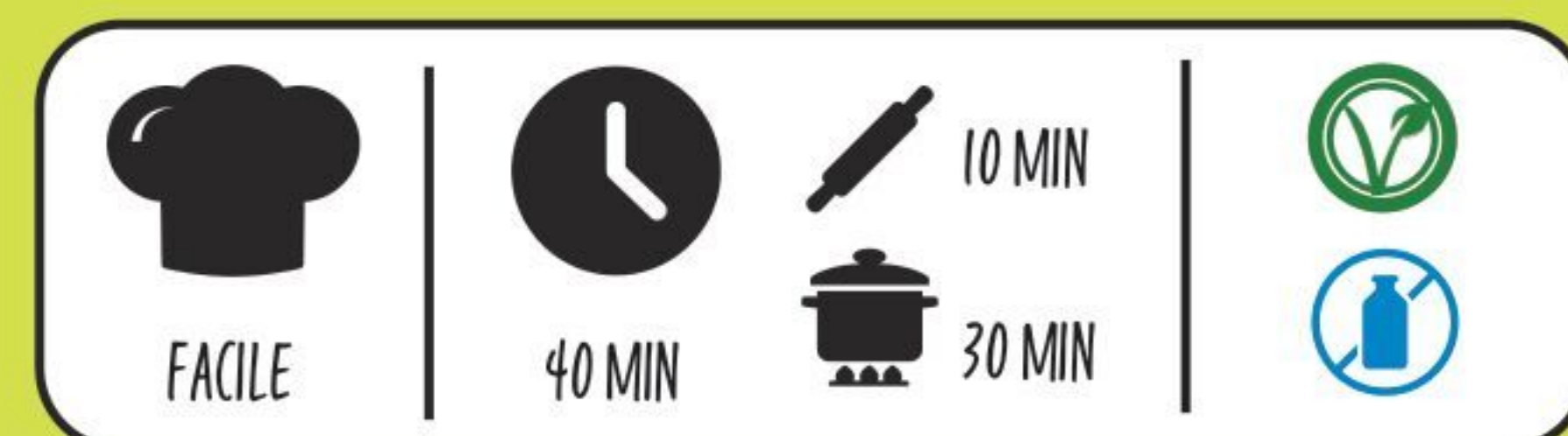
E se vi proponessi una sfida? Pianificate un menù settimanale di primi piatti, inserendo solo una volta la pasta. Vi chiedete come sia possibile? In realtà, è molto più semplice e gustoso di quanto non possiate immaginare...
Dal punto di vista merceologico sono numerosi i cereali, derivati o pseudo cereali (che non appartengono alle graminacee) commercializzati, anche come sfarinati, fiocchi, soffiati e persino germogli. Contengono carboidrati, vitamine, sali minerali, fibre, antiossidanti e pochi grassi, sono privi di colesterolo e costituiscono parte integrante di una sana e corretta alimentazione. Per questi motivi devono essere presenti ogni giorno sulle nostre tavole e in più pasti della giornata.

Fra le alternative al frumento ricordiamo: orzo, farro, avena, spelta, triticale, Kamut® e segale. Tra i prodotti sostitutivi senza glutine citiamo riso, mais, grano saraceno, miglio, teff, sorgo, quinoa, amaranto. Per conservare i preziosi principi nutritivi, in parte persi nel processo di raffinazione, consiglio di alternarli con quelli integrali e da agricoltura biologica.

Mettiamoci subito ai fornelli e prepariamo nuove ricette. Aggiungendo un pizzico di fantasia, otterremo un trionfo di sapore e la salute nel piatto!

IDEA APERICENA v. PAG.7

Farrotto con pinoli e zafferano

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

farro perlato **300 g**
pinoli **40 g**
verdure miste di stagione (a piacere) **300 g**
olio E.V.O. **3 cucchiai**
zafferano **1 bustina**
sale

Lavate le verdure e tagliatele sottilmente.

Rosolate le verdure in una padella con 2 cucchiai di olio per alcuni minuti.

Unite il farro precedentemente sciacquato e aggiungete una quantità di acqua calda e salata pari al doppio del volume del cereale.

Coprite e cuocete a fiamma bassa per circa 30 minuti. Stemperate a parte lo zafferano in poca acqua, e unitelo a cottura quasi ultimata al farro. Aggiungete infine i pinoli.

Condite con un filo d'olio prima di servire.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

PROPRIETÀ E BENEFICI

- RICCHE DI MINERALI (MAGNESIO, POTASSIO, RAME) E VITAMINA C
- ANTI-INFIAMMATORIE E ANTI-OSSIDANTI
- IDRATANTI E DRENANTI
- CONTENGONO LA PREZIOSA MELATONINA

brutto ma Buono

CILIEGIE

Colorate, dolci ma non troppo, versatili, si possono utilizzare in diverse preparazioni, in accompagnamento alle *crêpes*, sotto spirito per realizzare dei profumati tartufini, disidratate per golose e sane barrette energetiche

Galette con mandorle e ciliegie

FACILE | 65 MIN | 30 MIN | 35 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta *brisée* pronta **1 rotolo** - ciliegie **300 g** (peso netto senza nocciolo) - fecola di patate **1 cucchiaino** - zucchero semolato **3 cucchiai** - semi di vaniglia (o estratto) - zucchero di canna q.b. - pangrattato **1 cucchiaio** - confettura di ciliegia q.b. - latte q.b. - mandorle a lamelle q.b.

Lavate e snocciolate le ciliegie, tagliatele a metà e riunitele in una ciotola con le mandorle a lamelle. Aggiungete lo zucchero e la fecola. Mescolate bene.

Stendete la pasta *brisée* aiutandovi con un mattarello in modo che diventi leggermente più sottile. Adagiate la pasta su una teglia (diametro 26 cm) rivestita con carta forno in modo che sbordi leggermente, quindi tagliate l'eccesso. Bucherellate la pasta con una forchetta.

Stendete sulla base un velo di confettura di ciliegia, il pangrattato e versate sopra le ciliegie con zucchero e fecola, lasciando 1 cm circa dai bordi.

Ripiegate i bordi verso l'interno, spennellateli con poco latte, cospargete di zucchero di canna e cuocete in forno caldo ventilato a 170°C per circa 35-40 minuti.

Servite con una pallina di gelato fiordilatte o yogurt.

la variante:

Base rustica

Ingredienti: farina 0 **150 g** - farina di orzo (o farro o semi integrale) **50 g** - farina di mandorle **50 g** - zucchero di canna **30 g** - acqua **80 g** - olio di semi **60 g** - aceto di mela **1 cucchiaio** - sale

Frullate insieme tutti gli ingredienti finchè non si formerà "naturalmente" una massa unica. Trasferite il composto su una spianatoia con poca farina, e continuate a lavorare il panetto fino a formare una palla. Lasciate riposare in frigorifero per circa 30 minuti, coperto il panetto con pellicola trasparente. Provate a sostituire la pasta briseée con questo impasto.

Ciliegie al cocco

FACILE | 10 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 10 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 0 MIN

IDEA APERICENA v. PAG.7

Queste ciliegie-cioccolatino si prestano sia come fine pasto, magari con un bicchiere di vino, sia come decorazione per bavaresi, mousse e tartellette

ingredienti per 20 pezzi

ciliegie **20 circa** - cioccolato bianco **80 g** - cocco rapè q.b.

Lavate le ciliegie senza eliminare il picciolo, e asciugatele bene.
Posizionate un bicchiere circa di cocco rapè in un piattino.
Sciogliete a bagnomaria (o nel microonde) il cioccolato bianco fatto a pezzetti. Lasciatelo raffreddare per un paio di minuti.
Intingete le ciliegie fino a metà della loro altezza prima nel cioccolato poi nel cocco. Posizionatele su un vassoio coperto con carta forno.
Attendete che il cioccolato si solidifichi a temperatura ambiente e poi lasciatele in frigorifero fino all'utilizzo.

Questo dolce unisce 2 grandi dessert della cucina statunitense: il *brownie*, una torta al cioccolato chiamata così per via del suo colore scuro e la *cheesecake*, originaria di New York, formata da una base di biscotti, crema al formaggio e frutta

Brownie cheesecake alla ciliegia

FACILE | 55 MIN | 15 MIN | 40 MIN

ingredienti per 6 persone

per i brownies

cioccolato fondente **150 g** - zucchero **200 g** - farina 00 **100 g** - cacao amaro in polvere **25 g** - uova **3** - burro **100 g** + per imburrare la teglia q.b.

per la cheesecake

formaggio fresco spalmabile **250 g** - yogurt greco bianco intero **60 g** - uovo **1** - zucchero **70 g** - latte intero **1 cucchiaio**

per decorare

ciliegie sciroppate **6 cucchiai circa** - foglioline di menta (facoltative)

Per preparare i brownies, sciogliete a bagnomaria il cioccolato con il burro, mettete in una ciotola e unite lo zucchero, e lavorate con l'aiuto delle fruste elettriche. Unite le uova, una alla volta.
Aggiungete il cacao setacciato e la farina, e amalgamate.
Versate 2/3 di composto su una teglia quadrata di 20x20 cm imburrata e livellate bene.
Per la parte di cheesecake, mettete in una ciotola il formaggio spalmabile e unite l'uovo, lo zucchero e la panna, il latte. Lavorate fino a ottenere un composto omogeneo.
Versate il composto ottenuto su quello al cioccolato, aggiungete quello precedentemente lasciato da parte e livellate.
Cuocete il dolce nel forno preriscaldato ventilato a 170°C per circa 40 minuti. Fate raffreddare, tagliate in quadrotti e servite con le ciliegie, il loro sughetto e a piacere con foglioline di menta fresca.

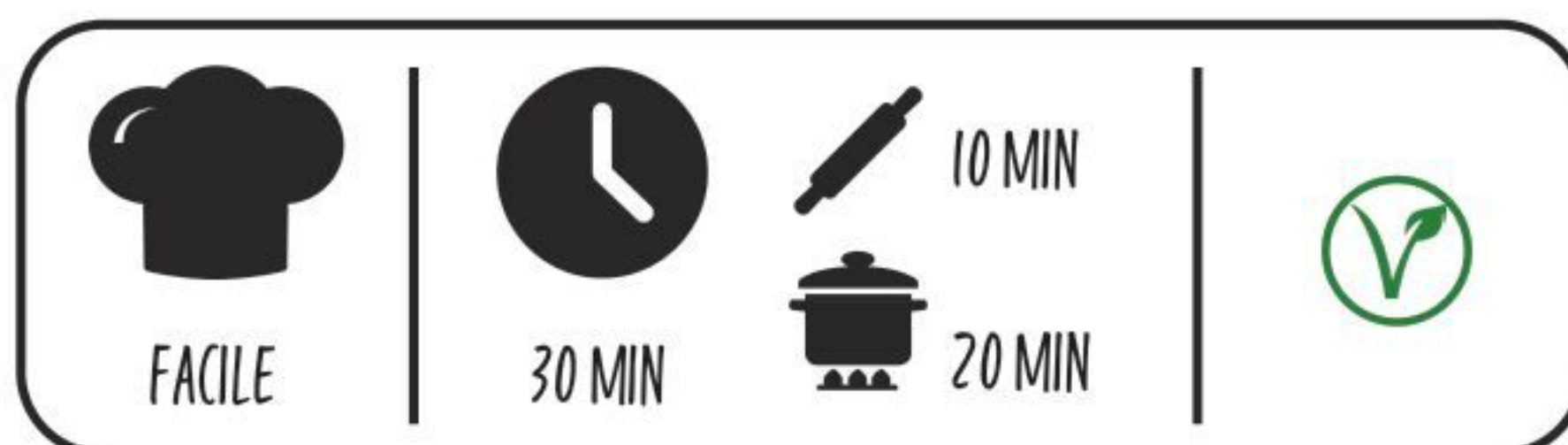
la variante:

Potete realizzare una versione esclusivamente *cheesecake* raddoppiando le dosi indicate e aggiungendo come base 200 g di biscotti tipo *Digestive* frullati con 80 g di burro fuso.

Muffin semi-integrali alle amarene

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

IDEA APERICENA v. PAG.7

Oltre alle classiche e dolcissime ciliegie, provengono dal ciliegio altre specie più acide: le amarene, le visciole e le marasche, frutti utilizzati per la produzione di marmellate, succhi o liquori

ingredienti per 12 muffin

amarene sciroppate, sgocciolate circa **40** - confettura di amarena **4 cucchiai -** farina integrale tipo 1 o 2 **150 g** - farina 00 **100 g** - yogurt bianco intero **250 ml -** uova **2** - burro **80 g** + per imburrare i pirottini q.b. - lievito per dolci **1 bustina** - sale - bicarbonato **1 pizzico** - semi di vaniglia (o estratto) **1 cucchiaino** - zucchero **70 g**

Prendete due ciotole. In una mettete le farine, il lievito, il bicarbonato, un pizzico di sale e mescolate. Versate nell'altra il burro morbido e lo zucchero e mescolate fino a ottenere una crema, poi le uova e lo yogurt e mescolate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.
Versate il composto liquido nel mix di farine fino a ottenere un impasto liscio e senza grumi.
Disponete 12 pirottini monouso negli stampi da muffin, spennellateli con poco burro fuso. Aggiungete una base di impasto, un cucchiaino di amarene sciroppate, uno di confettura e ricoprite con altro impasto, procedendo così a strati, arrivando fino a ¾ di pirottino.
Aggiungete ancora 1-2 amarene premendole leggermente.
Infornate i muffin nel forno preriscaldato ventilato a 170°C e lasciateli cuocere per circa 20 minuti.

la variante:

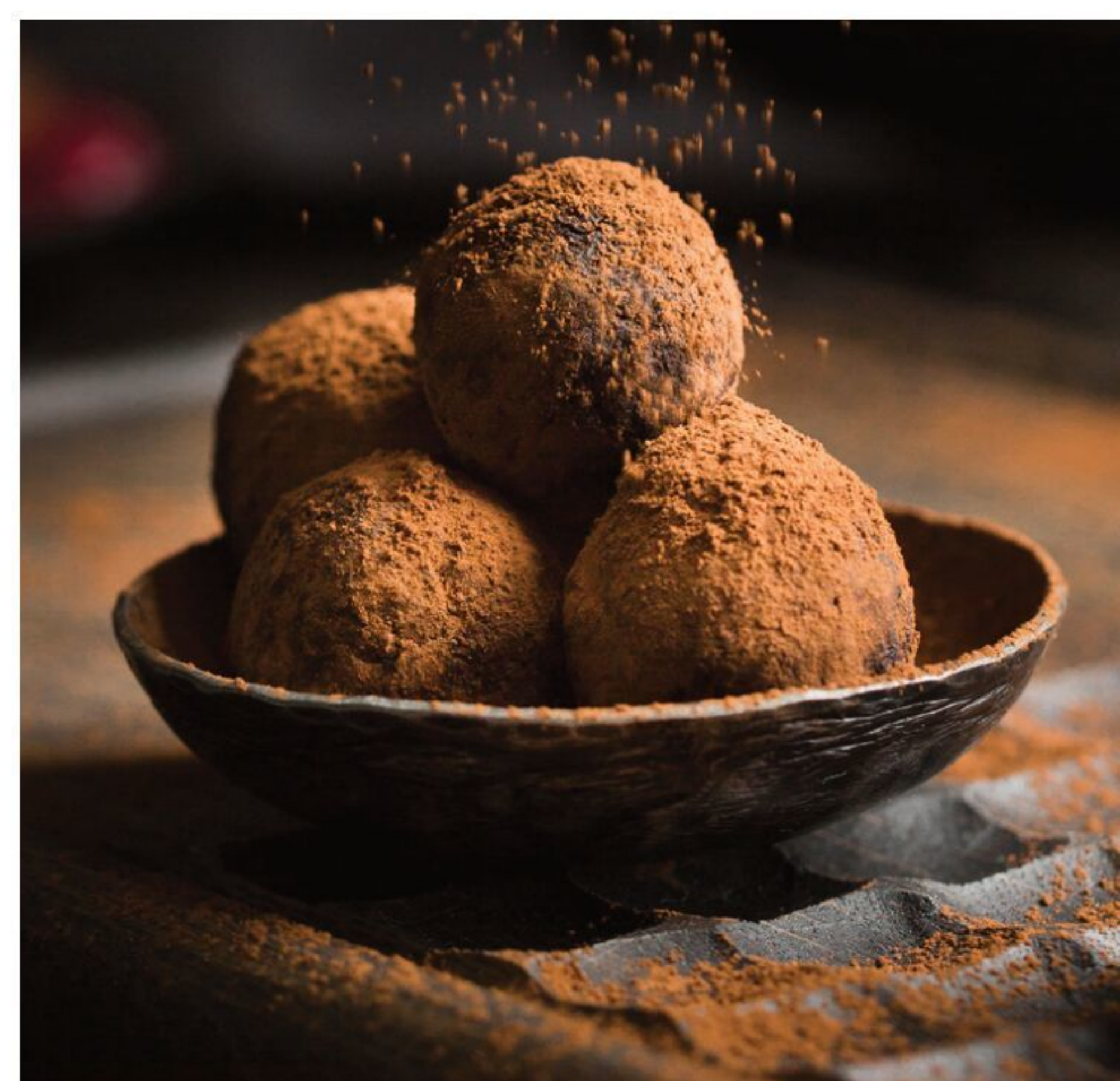
Potete sostituire il burro con pari peso di avocado maturo frullato o con 65 ml olio di semi.

Tartufini alcolici alla ciliegia

FACILE | 20 MIN + 50 MIN DI RIPOSO | 20 MIN + 50 MIN DI RIPOSO | 0 MIN

ingredienti per circa 15-20 tartufini

cioccolato fondente **200 g** - panna fresca **100 g** - ciliegie sotto grappa, denocciolate **15-20** - cacao amaro in polvere q.b.

Fate sciogliere il cioccolato a pezzetti a bagnomaria o nel microonde.
Scaldate la panna senza che raggiunga il bollore e versatela sul cioccolato mescolando con cura con una frusta in modo da ottenere una ganache, un composto liscio.
Fate raffreddare il composto fino a quando non sarà addensato, ci vorranno una ventina di minuti circa.
Prelevate un cucchiaio di ganache alla volta e posizionatela su un foglio di carta forno. Formate 15-20 dischetti. Posizionate una ciliegia sopra ogni disco e ricopritele con altra ganache.
Formate delle palline roteandole tra le mani e passatele velocemente nel cacao.
Fate riposare in frigo per almeno 30 minuti prima di servire.

la variante:

Potete aggiungere un tocco di peperoncino piccante a piacere e usare delle granelle al posto del cacao amaro: mandorla, pistacchio, nocciola o anche mix.

TRUCCHI DI COTTURA DELLE *CRÊPES*

Al momento di versare la pastella togliete dal fuoco la padella; fate roteare la padella per distribuire la pastella su tutta la superficie di cottura; ungete la padella spesso ma senza troppo olio o burro (aiutatevi con un foglio di carta assorbente); quando sul primo lato si formeranno i buchi, girate la crêpes

Le ciliegie sono frutti mediamente più calorici degli altri tipici del periodo primaverile-estivo, a causa dell'elevato quantitativo di zuccheri e in particolare di fruttosio e glucosio. 100 g di ciliegie, infatti, apportano mediamente circa 63 kcal (un apporto minore per i frutti più acidi). Il loro indice glicemico abbastanza basso ne permette il consumo anche a chi segue una dieta

Crêpes al cacao con salsa di ciliegie

FACILE | 30 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 20 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

per la salsa di ciliegie

ciliegie denocciolate **200 g** - cannella q.b. - zucchero **30 g** - ½ limone

per la pastella e la crema di ricotta

farina 00 **60 g** - latte **150 ml** - uovo **1** - cacao amaro **20 g** - zucchero **20 g** - ricotta vaccina **200 g** - zucchero a velo **2 cucchiai** + per decorare q.b. - burro q.b.

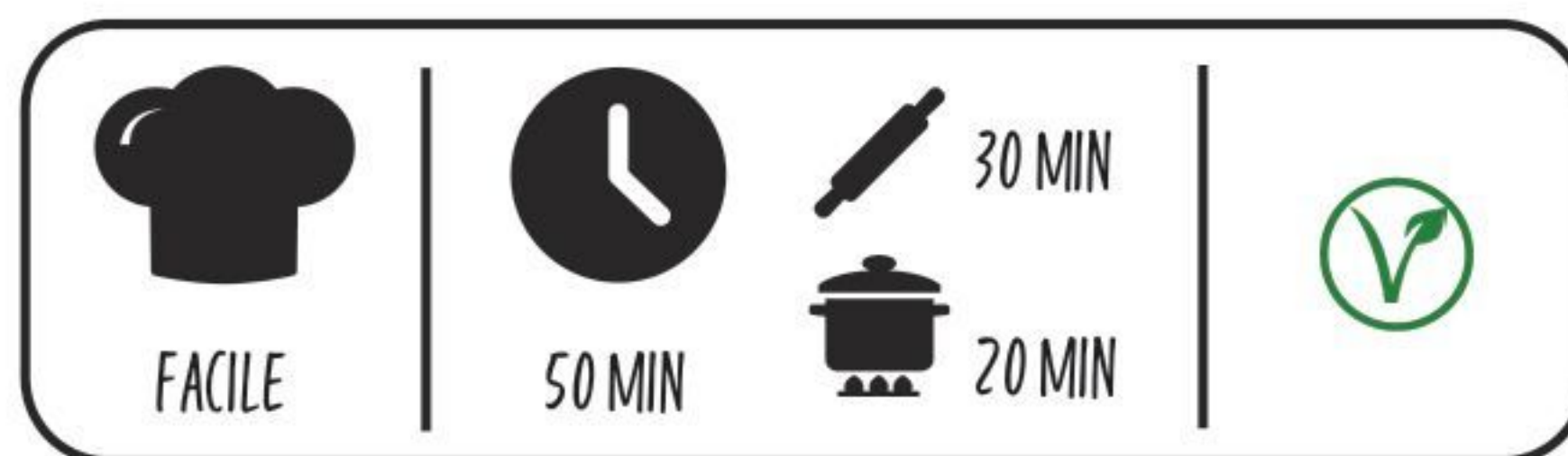
Versate le ciliegie in una casseruola con un cucchiaino di cannella, il succo del limone, lo zucchero e fate cuocere per circa 10 minuti.

Per preparare la pastella, mettete la farina, il cacao e lo zucchero in una ciotola e mescolate con una frusta versando il latte a filo, fino a ottenere un composto liscio.
Sbattete l'uovo a parte e unitelo alla pastella. Coprite e lasciare in frigorifero per 30 minuti.
Scaldate e imburrate leggermente una padella antiaderente del diametro di circa 20 cm.
Mescolate nuovamente il composto e iniziate a cuocere le *crêpes* versando un mestolo alla volta.
Cuocete le *crêpes* un minuto per lato, girandole con una spatola.
Mescolate con una forchetta ricotta e zucchero a velo.
Versate un cucchiaio abbondante di crema su ogni *crêpes*, aggiungete la salsa, qualche ciliegia e richiudetele.
Decorate con zucchero a velo.

la variante:

Potete sostituire la crema di ricotta con 200 ml di panna fresca zuccherata montata sul momento o con uno zabaione aromatizzato allo Cherry.

Mini strudel croccante con ciliegie

FACILE | 50 MIN | 30 MIN | 20 MIN

ingredienti per 8 pezzi

pasta fillo **12 fogli** - mele **2** (golden o renette) - ciliegie denocciolate **100 g** (o anche sciroppate, scolate) - zucchero semolato **30 g** - crema pasticciera **4 cucchiai** (facoltativo) - zucchero di canna **20 g** - cannella - biscotti sbriciolati q.b. - zucchero a velo - burro fuso q.b. - latte intero q.b. - pinoli q.b.

Lavate e sbucciate le mele, tagliatele a fettine e copritele con un foglio di carta assorbente inumidito con acqua e succo di limone.
In una padella fate tostare per un paio di minuti i pinoli, alzate la fiamma, aggiungete le mele, la cannella e lo zucchero semolato.
Spadellate le mele per un minuto. Togliete dal fuoco e aggiungete le ciliegie.
Srotolate la pasta fillo e dividete ogni foglio a metà.
Sovrapponete le metà di foglio ottenute a gruppi di tre, spennellando ogni foglio con burro fuso. Spolverate le basi con i biscotti sbriciolati.
Posizionate all'estremità di ogni base una cucchiaiata del composto mele e ciliegie. Aggiungete a piacere un cucchiaino di crema pasticciera per ogni strudel.
Arrotolate la pasta fillo richiudendo le estremità, in modo da formare 8 piccoli strudel. Spennellateli con poco latte e cospargete con lo zucchero di canna.
Cuocete per circa 15-20 minuti a 170°C in forno ventilato, sfornate e lasciate raffreddare. Spolverizzate con zucchero a velo.

la variante:

Potete preparare i mini strudel con altra frutta a piacere: fichi, ricotta e noci, pere e cioccolato fondente, mele, mascarpone e frutti di bosco.

Barrette alla ciliegia

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 10 barrette

ciliegie disidratate **50 g** - zucchero di canna grezzo **50 g** - miele **70 g** - fiocchi d'avena **200 g** - mandorle non pelate **30 g** - sale - olio di semi q.b.

Mescolate in una ciotola ampia i fiocchi di avena e le mandorle tritate grossolanamente.
Unite il miele, lo zucchero, il sale e portate a bollore e lasciate sobbollire per un paio di minuti. Fate raffreddare per qualche minuto e poi versate il composto nella ciotola contenente i fiocchi d'avena e aggiungete le ciliegie. Mescolate bene.
Versate il composto in una teglia foderata con carta forno leggermente spennellata con olio di semi. Schiacciate e compattate bene.
Livellate la superficie aiutandovi con un bicchiere tondeggiante, facendolo roteare dal centro verso i bordi, e mettete in frigorifero per 45 minuti circa. Estraete e tagliate a barrette.

IDEA APERICENA v. PAG.7

la variante:

Potete sostituire i fiocchi di avena con un mix di granola al cioccolato, riso soffiato e cereali.

Cherry Cobbler

FACILE | 60 MIN + 30 MIN DI RAFFREDDAMENTO | 30 MIN | 30 MIN + 30 MIN DI RAFFREDDAMENTO

ingredienti per 6 persone

per l'impasto

farina 00 **250 g** - lievito per dolci **2 cucchiaini** - zucchero **40 g** - burro freddo **80 g** - panna fresca non zuccherata **250 ml** - sale

per l'interno

ciliegie circa **½ kg** - zucchero **100** g - amido di mais **1 cucchiai**o - semi di vaniglia (o estratto)

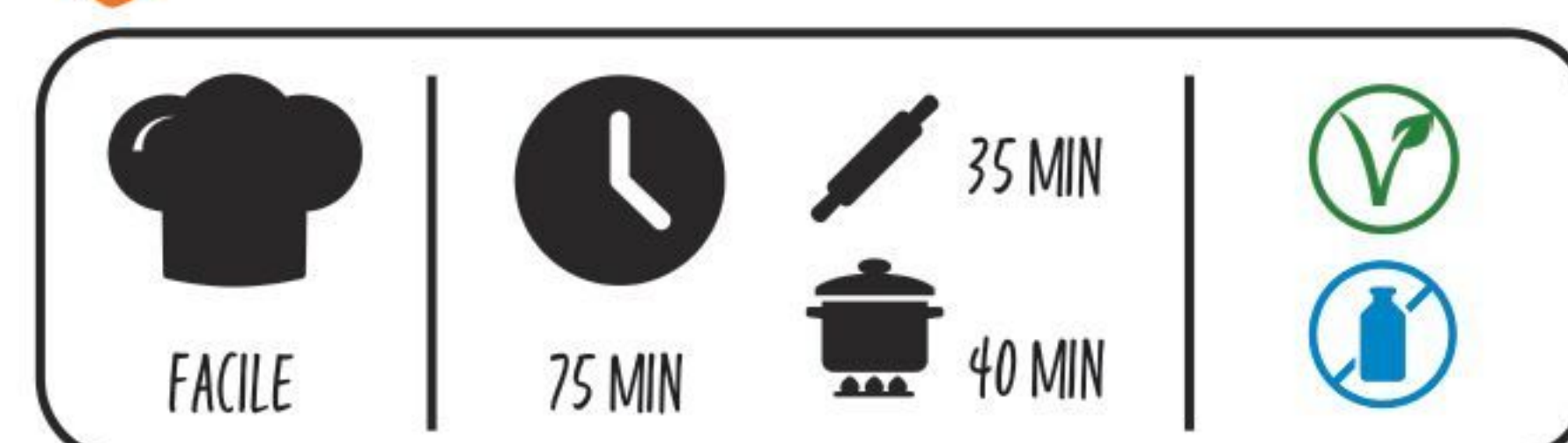
per completare

panna q.b. - zucchero **1 cucchiaio** - gelato alla vaniglia

Snocciolate le ciliegie e mettetele direttamente in una teglia che poi porterete in tavola (24-26 cm di diametro). Unite la vaniglia, lo zucchero e l'amido, mescolate tutto e tenete da parte.
Preparate l'impasto per la copertura mettendo mettendo nel frullatore la farina, lo zucchero, la panna, il burro, il sale e il lievito. Frullate finchè non si saranno formati dei "bricioloni morbidi", ci vorrà molto poco.
Compattate l'impasto direttamente sulla frutta, non importa se rimarranno dei buchi, spennellatelo con poca panna, cospergetelo con zucchero semolato e cuocete in forno preriscaldato, ventitalo, a 180°C per circa 30 minuti. Se dovesse colorire troppo, coprite a metà cottura con un foglio di alluminio. Servite tiepido, con un tocco di zucchero a velo e una pallina di gelato.

TRUCCHI PER SNOCCIOLARE LE CILIEGIE
Posizionate la ciliegia senza piccolo sopra il collo di una bottiglia e, tenendola con una mano, bucatela con uno spiedino, il nocciolo finirà nella bottiglia. Se non vi servono intere potete tuffare le ciliegie qualche minuto in acqua calda. Scolatele, raffreddatele con acqua fredda e, lasciandole nello scolapasta, iniziate a rotearle con le mani. Si apriranno facendo venire via i noccioli

Plumcake alle ciliegie senza zucchero e senza lattosio

FACILE | 75 MIN | 35 MIN | 40 MIN

ingredienti per 6 persone

farina 00 **200 g** + per infarinare le ciliegie q.b. - farina di farro **100 g** - ciliegie **250 g** - uova **3** - albicocche secche **120 g** - olio di semi **80 g** (preferibilmente di girasole) - yogurt senza lattosio **150 g** - latte senza lattosio **3 cucchiai** - estratto di vaniglia q.b. - lievito per dolci **½ bustina** - sale

Fate bollire le albicocche qualche minuto in acqua bollente, scolatele e asciugatele bene. Frullatele con il latte e la vaniglia con un frullatore a immersione.
Mescolate le uova con la crema di albicocca fino ad ottenere un composto liscio. Continuate a mescolare unendo l'olio a filo e lo yogurt.
Setacciate le farine con il lievito e il sale e unitele al resto del composto.
Snocciolate le ciliegie, infarinatele e versatele nella ciotola.
Versate il tutto in uno stampo da plumcake imburrato e leggermente infarinato e cuocete in forno ventilato preriscaldato a 170°C per circa 40 minuti. Fate raffreddare su una griglia da dolci.

COLTO e mangiato

Piselli

Teneri, dolci e freschi, sono legumi versatili e ricchi di nutrimento. Dall'orto alla cucina, sono i protagonisti delle tavole primaverili, ideali per primi piatti come vellutate o risotti, sfiziosi contorni e ricche torte salate

BENEFICI E PROPRIETÀ

- FONTE DI VITAMINE C, K, CAROTENOIDI, PROTEINE E FIBRE
- RICCHI DI ANTIOSSIDANTI
- FAVORISCONO IL SENSO DI SAZIETÀ
- CONTRIBUISCONO ALLA SALUTE DEL CUORE E DEL SISTEMA CIRCOLATORIO
- REGOLANO LA GLICEMIA

Crema tiepida di piselli

semi di zucca e formaggio

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

Se non sono raccolti al momento giusto, i piselli rischiano di aumentare il quantitativo di amido e di perdere la loro dolcezza naturale. A seconda dell'area geografica, ecco il calendario di raccolta:
Nord Italia: maggio, giugno, luglio
Centro Italia: aprile, maggio, giugno
Sud Italia: marzo, aprile, maggio, giugno

ingredienti per 4 persone

piselli freschi puliti **700 g**
scalogno **2**
olio E.V.O.
burro **30 g**
basilico tritato **60 g**
brodo vegetale caldo q.b.
panna fresca **125 ml**
semi di zucca
formaggio cremoso morbido q.b.
sale
pepe

Affettate lo scalogno e fatelo appassire in una casseruola con l'olio e il burro fino a quando non sarà diventato trasparente.
Unite i piselli e lasciateli insaporire per qualche minuto.
Coprite con il brodo vegetale caldo e aggiustate di sale e pepe. Abbassate la fiamma e cuocete per 20 minuti.
Spegnete, togliete dal fuoco e aggiungete la panna, il basilico e con il frullatore a immersione riducete a una crema omogenea e vellutata.
Trasferite la vellutata di piselli nei piatti da portata, aggiungete un cucchiaio di formaggio cremoso e i semi di zucca.

Hummus
di piselli

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

La *tahina* è una salsa di semi di sesamo bianco che appartiene alla tradizione culinaria Mediorientale, ha una consistenza pastosa, ma fluida, per cui spesso viene chiamata anche burro di sesamo

ingredienti per 4 persone

piselli freschi puliti **200 g**
ceci precotti **50 g**
tahina **1 cucchiaio**
limone **1 cucchiaio di succo**
aglio **½ spicchio**
menta **1 mazzetto**
cumino **1 pizzico**
olio E.V.O.
sale

Sbollentate i piselli per 10 minuti, scolateli e fateli raffreddare in acqua e ghiaccio per mantenere il colore verde brillante.
Trasferite i piselli nel mixer insieme a *tahina*, succo di limone, aglio, menta, cumino, sale e due cucchiai di olio.
Frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea, densa ma non troppo. Se necessario potete versate un goccio di acqua o altro olio.
Trasferite in una ciotola, guarnite con sesamo e qualche legume intero (piselli, ceci) prima di servire.

IDEA APERICENA v. PAG.7

Pane
indiano ai piselli

FACILE | 20 MIN | 20 MIN | 15 MIN

Perfetto da servire in accompagnamento ad altre pietanze oppure farcito a piacere come la nostra piadina romagnola

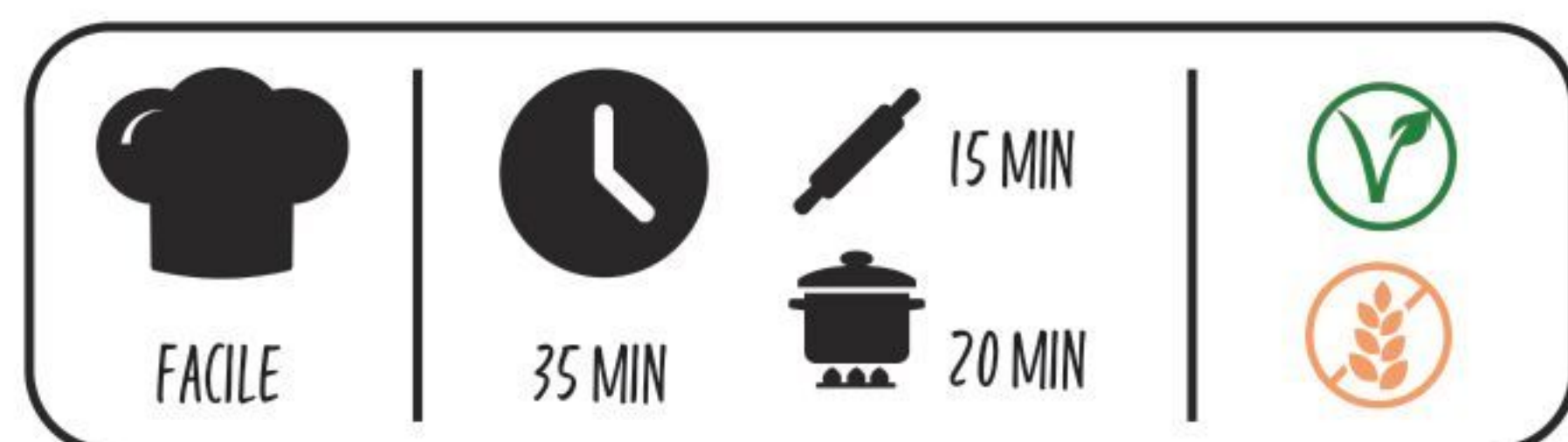
ingredienti per 4 persone

farina integrale **500 g**
piselli freschi puliti **400 g**
acqua **100 ml**
sale **4 cucchiaini**
olio E.V.O. **4 cucchiai**
coriandolo tritato **1 cucchiaio**
peperoncino verde tritato **½ cucchiai**

Radunate i piselli in un pentolino con un filo d'olio e 50 ml di acqua.
Cuocete i piselli per circa 10 minuti, poi trasferiteli in un mixer insieme alle spezie e frullate fino a ottenere una crema liscia.
Ponete la farina e il sale in una ciotola, aggiungete la crema di piselli e due cucchiai di olio.
Impastate prima con un cucchiaio, poi con le mani fino a ottenere una palla liscia. Se necessario aggiungete altri 2 cucchiai di acqua. Quando avrete ottenuto un impasto omogeneo ed elastico, dividetelo in quattro palline, oppure otto, in base alla dimensione che volete dare al pane piatto.
Modellate le palline e stendetele con un matterello su un piano di lavoro infarinato, fino a formare una sorta di piadina rotonda dello spessore di circa 4 mm.
Ungete una padella antiaderente e una volta calda disponetevi la piadina. Il pane inizierà a gonfiarsi. Spennellatelo di olio e capovolgetelo. Cuocete da entrambi i lati per alcuni minuti fino a doratura.
Sovrapponete il pane su un piatto e portate in tavola.

IDEA APERICENA v. PAG.7

Insalata di quinoa
con piselli, menta e feta

FACILE 35 MIN 15 MIN 20 MIN

ingredienti per 4 persone

quinoa bianca **320 g**
pisellini freschi puliti **1 kg**
foglie di menta
feta **150 g**
olio E.V.O.
sale

Sciacquate bene sotto l'acqua corrente la quinoa in modo da eliminare le tracce di saponina, una sostanza amara presente sul rivestimento esterno del seme.
Fate cuocere la quinoa in abbondante acqua bollente salata per 15 minuti, poi scolatela e lasciatela raffreddare.
Mettete sul fuoco un'altra pentola di acqua salata e quando bolle, versate all'interno i piselli, facendoli cuocere per circa 5 minuti.
Scolate i piselli e passateli sotto l'acqua fredda, in modo da fermare la cottura e mantenere i piselli teneri ma ancora croccanti.
Sminuzzate alcune foglie di menta e unitele alla quinoa e ai piselli, amalgamate e ponete all'interno di un'insalatiera.
Aggiungete la feta sbriciolata, condite con un filo d'olio e un pizzico di sale.

la variante: Insalata di quinoa rossa e yogurt greco

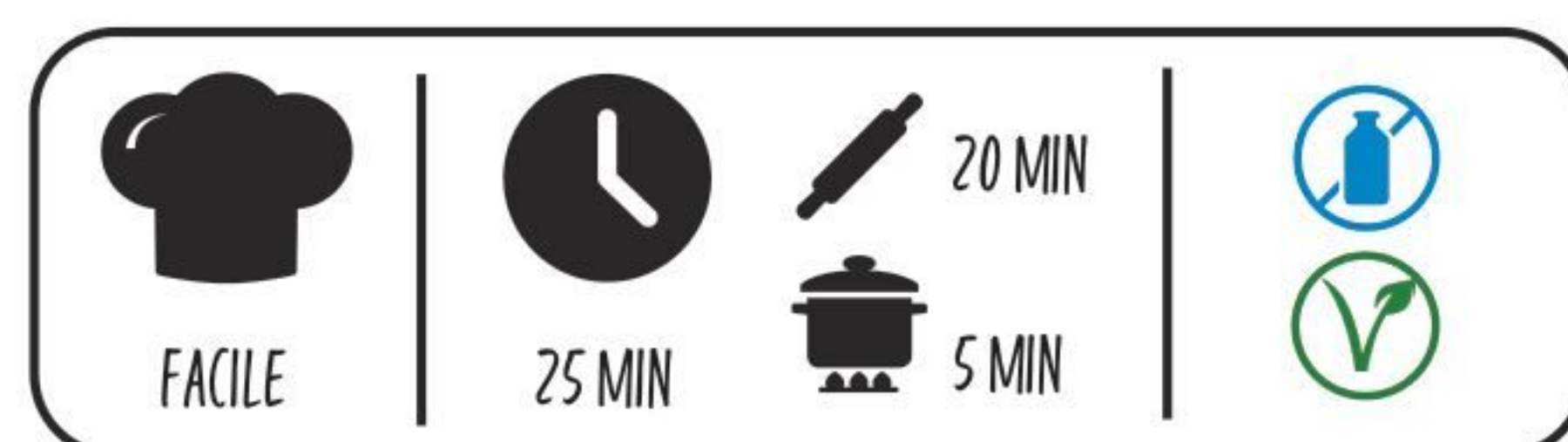
Potete sostituire la quinoa bianca con quella rossa oppure fare un mix delle due e poi condire l'insalata con lo yogurt greco al posto della feta.

Polpette
di patate e piselli

FACILE 25 MIN 20 MIN 5 MIN

ingredienti per 4 persone

piselli freschi puliti **400 g**
patate **4**
cipollotto **1**
uovo **1**
prezzemolo
farina 00 q.b.
olio di semi di arachide q.b.
sale
pepe

Lessate le patate con la buccia, quando saranno cotte, sbucciatele e riducetele in purea con lo schiacciapatate.
Cuocete i piselli per 5-7 minuti in una casseruola con acqua salata. Tritate finemente il cipollotto e il prezzemolo.
Riunite tutti gli ingredienti in una ciotola, salate, pepate e amalgamate bene.
Prendete un po' di composto con le mani infarinate e formate delle polpette poi friggetele in abbondante olio di semi bollente.
Ponete le polpette su carta assorbente da cucina e servitele subito ben calde.

la variante: Polpette con piselli e prosciutto

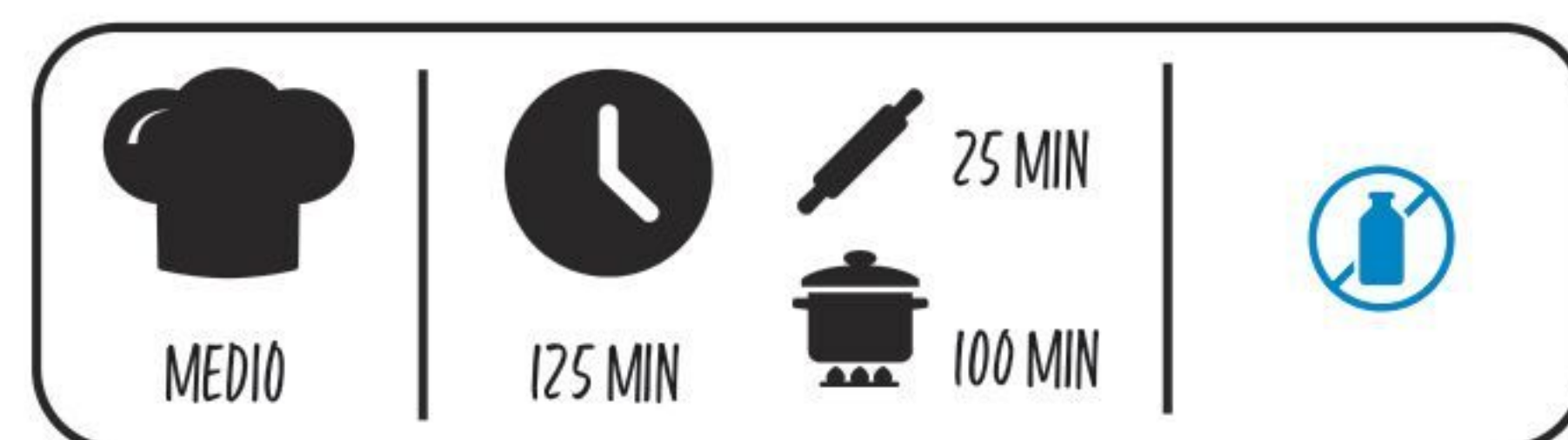
Per una versione ancora più sfiziosa aggiungete al composto 80 g di prosciutto cotto tritato oppure a dadini e passate le polpette nel pangrattato prima di friggerle.

Spezzatino con piselli

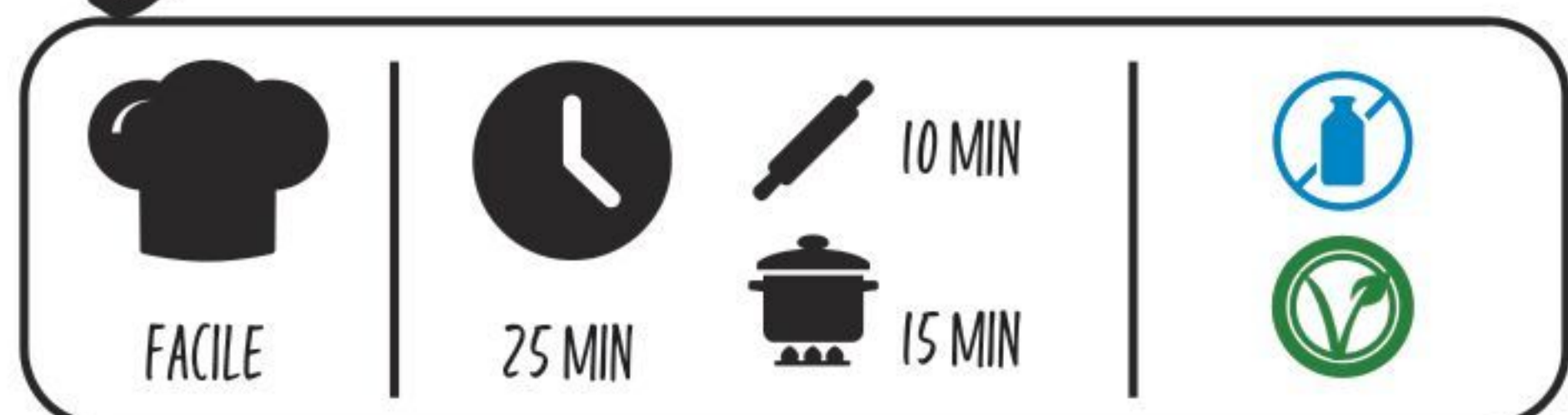
MEDIO · 125 MIN · 25 MIN · 100 MIN

ingredienti per 4 persone

manzo **800 g**
pisellini sgranati **400 g**
sedano **30 g**
carote **30 g**
cipolle dorate **65 g**
concentrato di pomodoro **10 g**
farina 00 q.b.
vino bianco secco **80 ml**
brodo vegetale caldo **500 ml**
sale
pepe nero
olio E.V.O.

Mondate e tritate finemente sedano, carota e cipolla.
Tagliate la carne a tocchetti di 2-3 cm, e passateli nella farina.
Mettete sul fornello una pentola, scaldate un po' di olio all'interno e aggiungete i pezzi di carne.
Lasciateli rosolare per qualche minuto a fiamma alta, mescolando di frequente, non appena la carne sarà ben dorata sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare, poi abbassate la fiamma e aggiungete il trito di sedano, carota e cipolla lasciandolo insaporire.
Versate il brodo vegetale caldo, aggiustate di sale, di pepe e unite il concentrato di pomodoro.
Mescolate, lasciate sobbollire per circa 80 minuti, coprendo la pentola con il coperchio. Mescolate di tanto in tanto per evitare che la carne si attacchi al fondo e assicuratevi che il brodo non si sia asciugato troppo, se necessario aggiungetene ancora un po'.
Aggiungete i piselli e continuate a cuocere per 10 minuti senza coperchio. Togliete dal fuoco e servite lo spezzatino caldo.

Per ottenere una straordinaria morbidezza, oltre alla lenta cottura, la carne va infarinata prima di essere scottata

Piselli al garam masala

FACILE · 25 MIN · 10 MIN · 15 MIN

ingredienti per 4 persone

piselli freschi puliti **200 g**
polpa di pomodoro **260 ml**
olio di canola **2 cucchiai**
aglio **1 spicchio**
cipolla **1**
semi di cumino **½ cucchiaino**
besan (o farina di ceci) **1 cucchiaio**
coriandolo in polvere **2 cucchiaini**
curcuma **¼ cucchiaino**
peperoncino rosso in polvere **½**
pasta di zenzero **1 cucchiaio**
peperoncino verde tritato **1 cucchiaio**
sale
garam masala **¼ cucchiaino**

Tritate finemente la cipolla e l'aglio, scaldate l'olio di canola in una casseruola e fateli rosolare per alcuni minuti poi aggiungete tutte le spezie, comperso il peperoncino verde, e la pasta di zenzero.
Unite i piselli, 50 ml di acqua e la polpa di pomodoro, lasciateli cuocere finché sono teneri, circa 6-7 minuti.
Regolate di sale e continuate la cottura per altri 10 minuti.
Se volete ottenere un sugo più asciutto continuate la cottura, altrimenti spegnete e togliete dal fuoco.

Il *garam masala* è un mix piccante di spezie utilizzato nella cucina indiana per aggiungere più sapore e sapore al curry, ed è reperibile nei negozi di prodotti etnici e di alimentazione biologica

Stufato di piselli
con patate, pancetta e salsicce

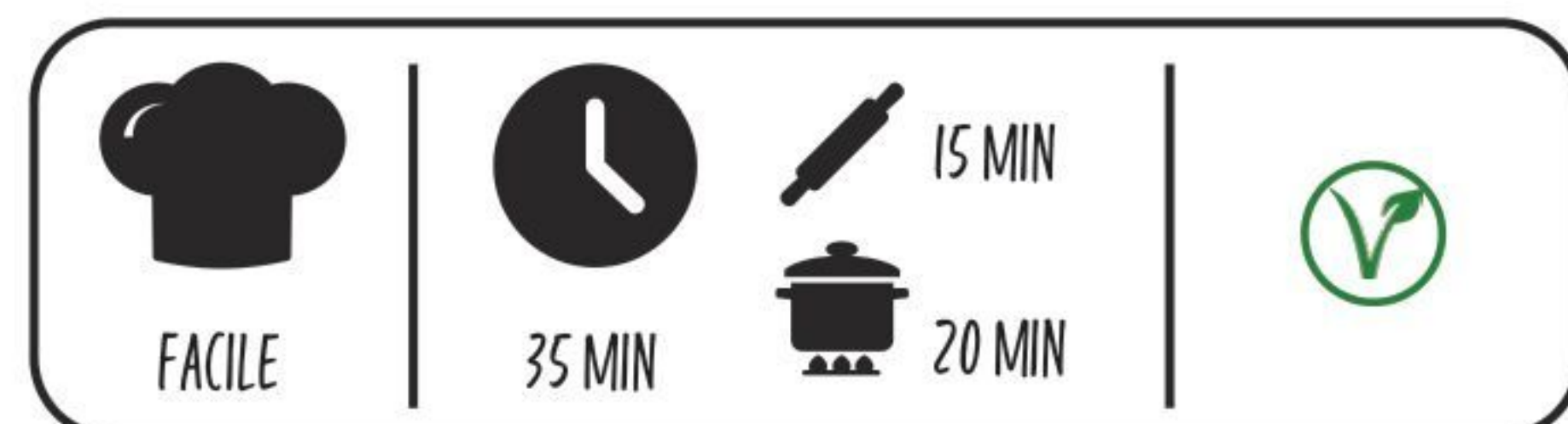
FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

piselli freschi **500 g**
salsicce viennesi **2-3**
pancetta **100 g**
patate **250 g**
carota **1**
cipolla **½**
sedano
brodo vegetale **200 ml**
olio E.V.O.
sale

Fate soffriggere in una padella il trito di carota, sedano e cipolla e la pancetta con un filo d'olio.
Aggiungete i piselli, fateli insaporire per un paio di minuti, quindi aggiungete le patate tagliate a tocchetti piccoli e mescolate.
Versate il brodo caldo e fate cuocere i piselli per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
Unite le salsicce viennesi gli ultimi 6-7 minuti, amalgamate bene il composto.
Regolate di sale, se necessario. Una volta che il brodo si sarà asciugato, togliete dal fuoco e portate in tavola.

Spaghetti
con pesto di piselli

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN | V

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g**
piselli freschi puliti **100 g**
prezzemolo **1 ciuffo**
mandorle pelate **30 g**
pecorino romano grattugiato **25 g**
olio E.V.O. **15 ml**
sale

Lessate i piselli in acqua bollente per 10 minuti, poi scolateli e fateli raffreddare.
Versate i piselli nel mixer insieme alle mandorle pelate e al pecorino romano grattugiato.
Aggiungete il prezzemolo, l'olio e frullate il tutto fino ad ottenere una crema omogenea.
Fate cuocere gli spaghetti secondo i tempi indicati sulla confezione, scolateli al dente, versate in una padella e fateli saltare insieme al pesto appena preparato.
Aggiungete un po' di acqua di cottura per rendere il pesto più cremoso.
Impiattate la pasta con una spolverata di pecorino grattugiato e un ciuffo di prezzemolo e una manciata di piselli sbollentati.

la variante: Pesto ai piselli con frutta secca e pancetta

Per un pesto più gustoso aggiungete 10 g di mandorle, 10 g di nocciole, 10 g di noci e 100 g di pancetta.

COTTURA DI PISELLI FRESCHI
Le varietà coltivate si dividono in piselli mangiatutto, come le taccole interamente edibili, e i piselli da sgranare. Questi ultimi, una volta sgranati, devono essere lavati sotto l'acqua corrente e immersi in abbondante acqua per almeno 10 minuti per far sì che, una volta cotti, non perdano la loro forma.
Per la cottura dei piselli è importante partire da acqua fredda per garantire una buccia maggiormente morbida a fine cottura.
Si consiglia di non salare durante la cottura, il sale va unito una volta scolati, altrimenti la buccia risulterà tenace e fibrosa

Risi e bisi

MEDIA | 130 MIN | 30 MIN | 100 MIN

Il "risi e bisi" è una ricetta tipica della tradizione veneta, ottima da gustare nel periodo primaverile proprio perché in questa stagione si trovano i piselli migliori, ingrediente principale di questo piatto

ingredienti per 4 persone

pisellini freschi **1 kg**
riso Vialone Nano
(o Carnaroli) **350 g**
brodo vegetale **1300 ml**
pancetta **50 g**
burro **60 g**
cipolla **1**
olio E.V.O.
Grana Padano grattugiato **40 g**
prezzemolo **30 g**
pepe nero
sale

Sgranate i piselli, tenendo da parte i baccelli, lavate questi ultimi sotto l'acqua corrente e poi scolateli.
Immergete i baccelli nella casseruola con il brodo portato a bollore, coprite con il coperchio e fateli cuocere per 60 minuti a fuoco moderato.
Frullate i baccelli insieme al brodo vegetale con il frullatore a immersione fino a ottenere una purea, versatela in un setaccio a maglie strette posizionato su una ciotola e pressate bene la purea con una spatola in modo da eliminare la parte troppo fibrosa dei baccelli.
Fate sciogliere in una pentola metà del burro e fate appassire la cipolla finemente tritata per circa 10 minuti.
Aggiungete la pancetta tritata e il prezzemolo.
Fate insaporire per un paio di minuti e poi aggiungete i piselli. Versate due mestoli di brodo e mescolate facendo cuocere per 5 minuti.
Unite il brodo ottenuto con i baccelli insieme ai piselli, regolate di sale e di pepe e portate a ebollizione.
Aggiungete il riso, aggiustate di sale e fatelo cuocere al dente mescolando spesso con un cucchiaio di legno.
Spegnete il fuoco e mantecate il riso con l'altra metà del burro e il formaggio grattugiato.
Decorate con il prezzemolo e servite caldo.

Frittata
al forno di piselli e patate

FACILE | 45 MIN | 10 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

uova **4**
patate **200 g**
piselli **200 g**
prezzemolo q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Tagliate le patate a cubetti, ponetele in una padella con l'olio e fatele cuocere per 5 minuti.
Unite i piselli e continuate la cottura per altri 10 minuti.
Regolate di sale e di pepe.
Lasciate raffreddare le patate e i piselli, nel mentre sbattete in una terrina le uova con sale, pepe e il prezzemolo tritato finemente.
Aggiungete le patate e i piselli alle uova e mescolate bene, quindi cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti.
Decorate con qualche foglia di basilico e servite.

la variante:
Frittata di piselli provola e pancetta
Aggiungete al composto 100 g di pancetta e 100 g di provola a dadini, amalgamate e procedete con la cottura al forno come indicato nella ricetta

Seppie
e piselli

MEDIA | 70 MIN | 30 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

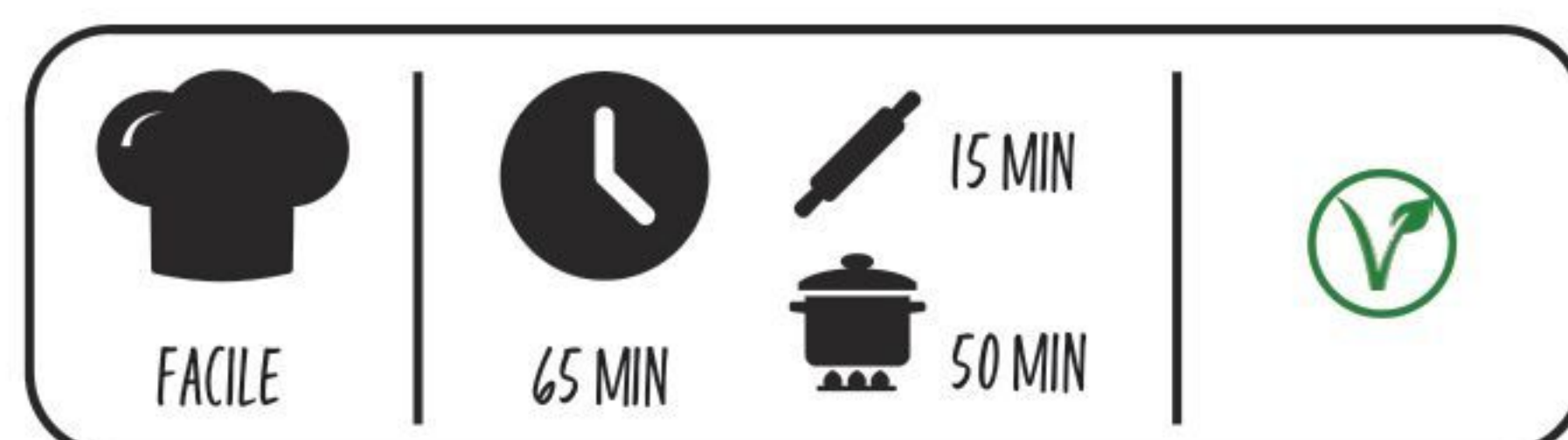
piselli freschi **500 g**
seppie pulite **1 kg**
cipolla bianca **1**
olio E.V.O. **4 cucchiai**
prezzemolo q.b.
brodo vegetale q.b.
pomodori pelati **500 g**
vino bianco **50 ml**
sale
pepe nero

Mondate la cipolla e tritatela finemente.
Scaldate l'olio in un tegame, versate il trito di cipolla e fate stufare a fuoco medio per circa 10 minuti, aggiungendo, se necessario, il brodo vegetale caldo.
Versate le seppie, salate e pepate, alzate il fuoco e quando avranno perso la loro acqua, sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare.
Aggiungete i piselli, i pomodori pelati schiacciati in precedenza, il prezzemolo tritato e un mestolo di brodo.
Proseguite la cottura a fuoco dolce per 20 minuti.
Spegnete il fuoco e servite.

la variante:
Con polenta
Preparate 300 g di polenta precotta e, dopo averla fatta raffreddare, tagliatela con un bicchiere o un coppapasta e servitela con seppie e piselli.

Torta salata
ai piselli e robiola

FACILE | 65 MIN | 15 MIN | 50 MIN

Se non avete a disposizione i piselli freschi già puliti, potete usare i piselli surgelati

ingredienti per 6 persone

pasta *brisée* pronta **1 rotolo da 230 g**
piselli freschi puliti **400 g**
robiola di capra **250 g**
cipollotti **2**
aglio **1 spicchio**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
uova **4**
brodo vegetale **200 ml**
prezzemolo fresco
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Sbucciate e lavate i cipollotti, tritateli e trasferiteli in un tegame con un filo l'olio.
Fateli soffriggere per un paio di minuti a fuoco basso.
Versate il brodo, i piselli, l'aglio intero schiacciato e qualche foglia di prezzemolo.
Portate a bollore e fate cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti, poi togliete il coperchio, il brodo dovrà essere tutto assorbito.
Eliminate l'aglio, regolate di sale pepe.

Ponete la robiola in una ciotola, unite le uova e lavorate con una frusta per amalgamare bene.
Aggiungete i piselli, il Parmigiano Reggiano e amalgamate tutto.
Srotolate la pasta brisée e ricoprite una teglia rotonda.
Versate nel guscio di brisée il composto di uova, piselli e robiola.
Cuocete nel forno già caldo a 180°C, per circa 40 minuti.
Sfornate e lasciate intiepire prima di servire.

ortomania

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

ARACHIDI

Nascono da una pianta originaria delle regioni tropicali e subtropicali, già consumata da Aztechi e Inca e oggi è coltivata in tutto il mondo. Dopo la scoperta delle Americhe le arachidi sono state portate da Spagnoli e Portoghesi in Africa e Asia, dove sono entrate a far parte delle culture gastronomiche locali e sfruttate per preparare salse e condimenti. Gran parte delle arachidi coltivate, di cui la maggior parte in Asia e Africa, serve per produrre olio, mentre la farina di arachidi, dopo l'estrazione di gran parte dell'olio, viene spesso usata come mangime animale. In Italia si consumano più spesso nel periodo invernale, ma sono anche servite, tostate e salate, tutto l'anno. Ecco come coltivare le "noccioline" a casa e gustarle come snack e aperitivo!

PIANTIAMO LE NOCCIOLINE?

Potremmo presto godere di maggiore libertà di movimento dopo le restrizioni indotte dal Coronavirus. Ottima occasione per farci intrigare dall'idea di ritrovarsi con gli amici e cimentarsi in una nuova sfida: noccioline fatte in casa! Più facile di quel che sembra, la pianta delle arachidi è perfetta da sperimentare per l'orto sul balcone. Si tratta infatti di una simpatica piantina alta non più di 30 centimetri, che possiamo anche far germogliare facilmente in un bicchiere d'acqua dentro casa, per poi piantarla in un vaso largo e basso appena passate le gelate (quest'anno, meglio aspettare inizio maggio!).

ARACHIDI: COSA C'È DA SAPERE

Poche le cose da sapere per avere successo nella coltivazione delle mitiche noccioline. Prima di tutto vanno utilizzate arachidi da seminare, non quelle salate per gli aperitivi! Si trovano nei *garden*, vivai oppure anche online. Inoltre accertatevi che le temperature esterne anche di notte superino i 16°C, altrimenti la piantina, che ama il caldo, ne verrà danneggiata. Esponetela bene al sole, bagnandola regolarmente in estate, per far ingrossare bene le arachidi che produrrà.

COME CRESCONO LE NOCCIOLINE

Seconda cosa da sapere: le noccioline sono semi (salati e tostati). La pianta di arachidi crea i baccelli che li contengono in maniera piuttosto unica: una volta che sono sbocciati i fiorellini sulla piantina, e che vengono impollinati, lo stelo si piega verso il basso fino a toccare terra e ad interrare il baccello. Il baccello perciò cresce sottoterra, intorno alla pianta madre. Lasciamogli dunque intorno un po' di spazio!

COME SI RACCOLGONO LE ARACHIDI

Seminate a fine aprile o inizio maggio, le arachidi sono pronte a fine settembre, inizio ottobre, quando la pianta inizia ad ingiallire e seccare le foglie. Per raccoglierle, si estirpa l'intera piantina da terra, la si scrolla dal terriccio, si staccano i baccelli, che vanno lasciati ad asciugare. A questo punto si mettono a bagno in acqua salata per circa mezz'ora e poi tostarle mettendole in forno ben stese su carta da forno a 160°C per circa 20-25 minuti. E volete mettere la soddisfazione di offrirle, dorate e croccanti, agli amici?

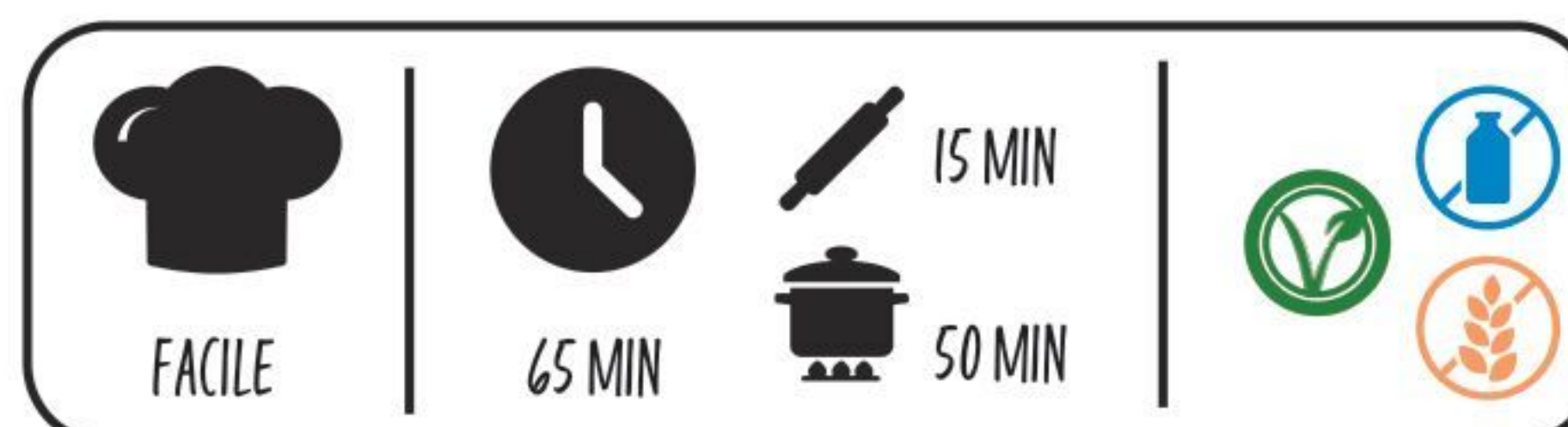
Potete servire la peperonata calda, tiepida o anche fredda per accompagnare secondi di carne, pesce o formaggi

CLASSICA con Brio

Verdure in padella, le varianti storiche

Dalla tradizionale e classica peperonata, alla ciambotta pugliese fino alla caponata siciliana, un viaggio culinario in Italia alla scoperta delle versioni più originali

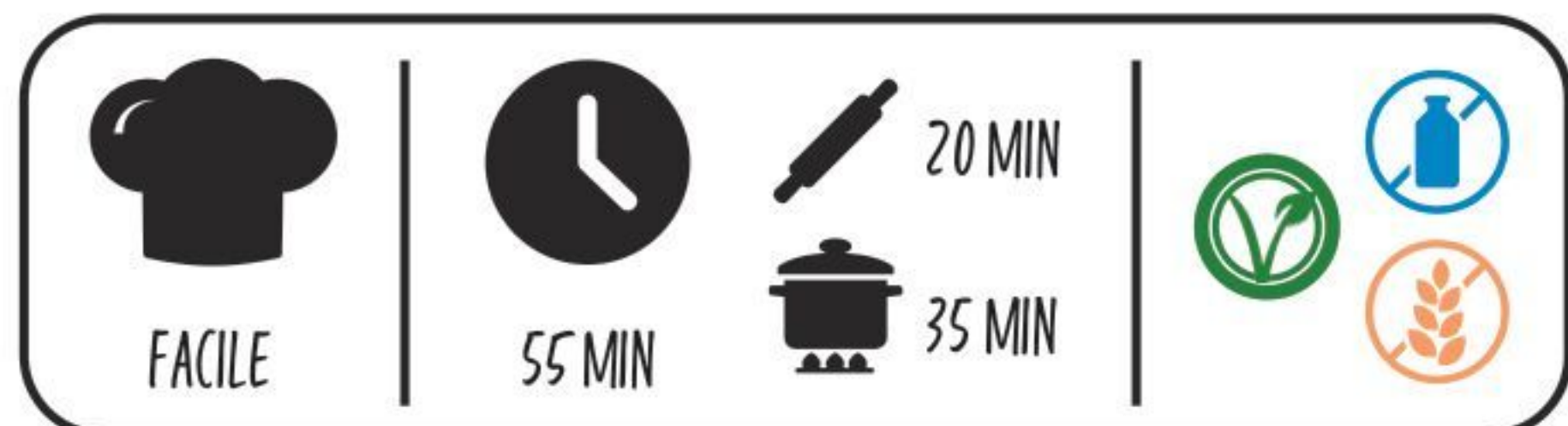
Peperonata

FACILE · 65 MIN · 15 MIN · 50 MIN

ingredienti per 4 persone

peperoni (rossi, gialli, verdi) **1 kg** - cipolle rosse **400 g** - passata di pomodoro **450 ml** - olio E.V.O. **50 ml** - aglio **2 spicchi** - sale - pepe

Lavate e asciugate i peperoni, affettateli per lungo, togliete i filamenti bianchi e riduceteli in strisce sottili.
Pulite e affettate anche le cipolle.
Versate in un tegame capiente un filo d'olio e gli spicchi d'aglio mondati ma interi.
Fate scaldare, unite le cipolle e lasciatele stufare a fuoco basso per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
Aggiungete i peperoni, regolate di sale e pepe.
Amalgamate, coprite con un coperchio e cuocete i peperoni per 15 minuti circa.
Eliminate gli spicchi d'aglio, versate la passata di pomodoro, mescolate e cuocete per altri 15 minuti sempre con il coperchio.
Terminata la cottura servite in tavola la peperonata.

Frecantò
di verdure marchigiano

FACILE | 55 MIN | 20 MIN | 35 MIN

Frecantò, fricandò o *fricò* di verdure è un piatto tipico della cucina regionale delle Marche, dove la vergara (termine del dialetto marchigiano per indicare la donna di casa) era solita preparare questo contorno utilizzando le verdure a disposizione nell'orto

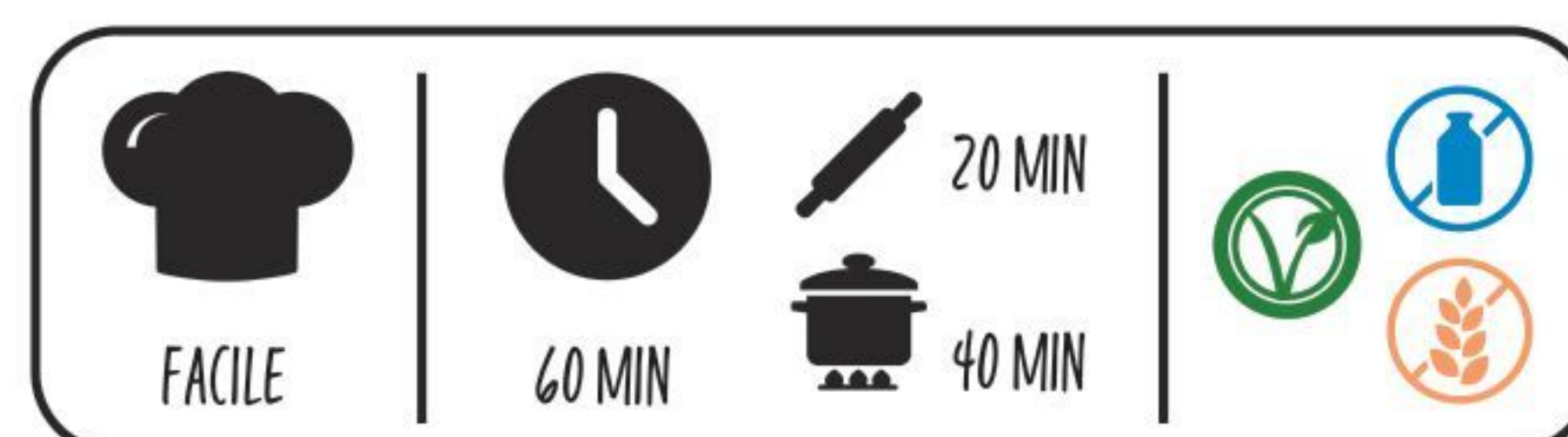
ingredienti per 4 persone

melanzane **2** - peperoni **2** - zucchine **4** - patate **2** - cipolla **2** - pomodori **4** - olio E.V.O. - erbe aromatiche varie - sale - pepe

Mondate le cipolle e tritatele grossolanamente.
Pelate le patate e tagliatele a dadini.
Trasferite patate e cipolle in un tegame ampio con un filo d'olio, salate e fatele rosolare per 5 minuti.
Tagliate le melanzane a cubetti e aggiungetele nello stesso tegame.
Pulite i peperoni togliendo i semi interni, tagliateli in pezzetti e uniteli al resto delle verdure.
Aggiungete le zucchine e i pomodori privati dei semi e della buccia, tagliati a cubetti.
Coprite con il coperchio, abbassate la fiamma e fate cuocere per 30 minuti circa.
Regolate di sale e pepe e insaporite con foglioline di erbe aromatiche a piacere.

Servite la ciambotta lucana come si faceva una volta: prendete una grossa pagnotta, svuotatela dalla mollica e tagliate la parte superiore, ponete all'interno la ciambotta e coprite con la calotta di pane

Ciambotta
lucana

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

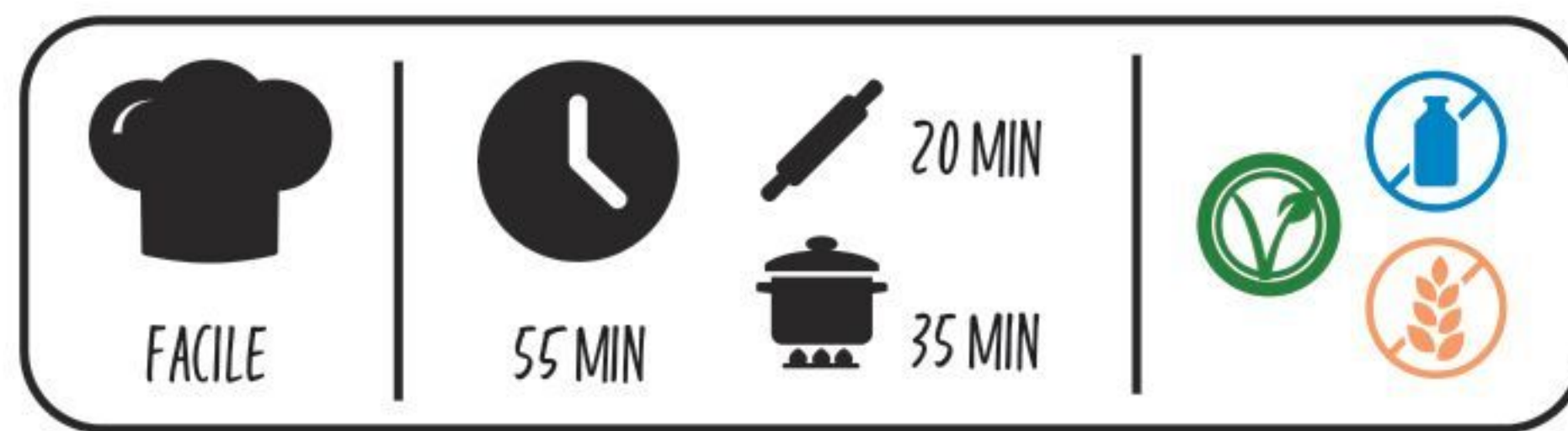
peperoni **2** - zucchine **2** - melanzane **2** - pomodori medi **2** - cipolla rossa di Tropea **1** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Sbucciate e tagliate finemente la cipolla rossa.
Versate l'olio in una padella e fate soffriggere per un minuto la cipolla.
Pulite e affettate le zucchine, le melanzane e i peperoni in pezzetti, riducete a dadini i pomodori ed aggiungete il tutto nella padella, lasciando cuocere per alcuni minuti a fuoco medio.
Amalgamate il composto, abbassate la fiamma e fate cuocere per 30 minuti. Salate e pepate a piacere, e servite.

la variante: con salsiccia

Dopo aver fatto rosolare le verdure, unite 150 g di salsiccia stagionata tagliata in piccole parti, amalgamate il composto e fate cuocere per 30 minuti.

Ciambotta *pugliese*

FACILE | 55 MIN | 20 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

cipolla **1** - patate **2** - zucchine **2** - pomodori **6** - peperone rosso **1** - peperone giallo **1** - melanzana **1** - sale - pepe - olio E.V.O. - basilico

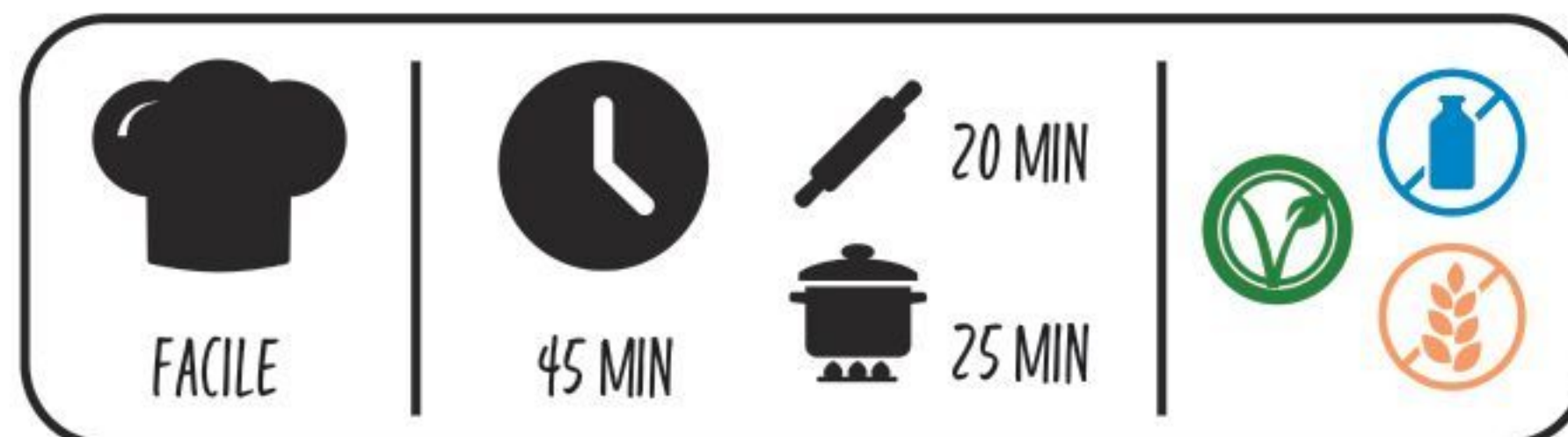
Lavate, asciugate e mondate le verdure.
Fate rosolare la cipolla tritata finemente in un'ampia padella.
Unite tutte le verdure alla cipolla e fatele rosolare per qualche minuto.
Lavate e tagliate a metà i pomodori poi aggiungeteli al composto.
Versate un bicchiere d'acqua, regolate di sale e pepe e procedere con la cottura delle verdure per 25 minuti circa.
Mescolate di tanto in tanto, e al termine della cottura aggiungete delle foglie di basilico fresco.
Spegnete e togliete la padella dal fuoco.
Lasciate raffreddare e servite a temperatura ambiente.

la variante:
con le uova
Potete servire la ciambotta come piatto unico accompagnata dalle uova, una per porzione, in camicia o all'occhio di bue, a piacere

Contorno ricco e saporito, tipico della cucina siciliana, prende il nome da "capone", che in dialetto siciliano indica la lampuga, un pesce che veniva servito con salsa agrodolce sulle tavole degli aristocratici. I contadini pare abbiano sostituito il pesce con le melanzane, meno costose

Caponata *siciliana*

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

Perfetta come antipasto o contorno per accompagnare secondi di carne o pesce, ma anche uova e formaggi

ingredienti per 4 persone

melanzane **500 g** - pomodorini **150 g** - cipolla **100 g** - sedano **100 g** - concentrato di pomodoro **30 g** - olive verdi denocciolate **80 g** - capperi dissalati **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - basilico - zucchero semolato **1 cucchiaio** - aceto di vino bianco **2 cucchiai** - sale - olio di semi per friggere q.b. - pinoli tostati **40 g**

Pulite gli ortaggi: tagliate a dadini le melanzane, il sedano e i pomodorini a metà.
Friggete in un'ampia padella le melanzane, in abbondate olio di semi, per 5 minuti.
Quando saranno belle dorate, scolate le melanzane mettetele da parte.
Tritate finemente la cipolla e mettetela in una padella con un filo d'olio.
Fate soffriggere per un paio di minuti, poi aggiungete il concentrato di pomodoro, lasciate insaporire per 1 minuto e aggiungete il sedano, le olive verdi, i capperi e i pomodorini.
Cuocete per 20 minuti a fiamma bassa.
Unite le melanzane fritte, una manciata di basilico fresco tritato grossolanamente e lasciate cuocere per altri 5 minuti.
Infine, aggiungete il cucchiaio di zucchero, l'aceto e fate sfumare a fiamma vivace.
Completate con una presa di sale e i pinoli tostati.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Finti Tacos al Parmigiano Reggiano

con culatello, rucola e aceto balsamico di Modena

Un piatto insolito che combina quattro semplici ingredienti della tradizione italiana in una preparazione originale dalla presentazione moderna e sfiziosa, che si ispira anche alla cucina messicana. Una creazione davvero particolare e di grande effetto firmata dal nostro chef Franco Aliberti

"PROVATELA ANCHE VOI!"

INIZIAMO

1

Il Parmigiano Reggiano più stagionato (qui abbiamo utilizzato quello stagionato 35 mesi,) è ideale per creare cialde ricche di sapore

Prendete un coppapasta rotondo e adagiatelo in una padella antiaderente fredda. Aiutandovi con un cucchiaio trasferite nel coppapasta 70 g circa di Parmigiano Reggiano grattugiato.

2

Accendete il fuoco e lasciate cuocere il Parmigiano Reggiano.

3

Il Parmigiano Reggiano inizierà a sciogliersi.

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

INGREDIENTI PER 4 TACOS

Parmigiano Reggiano grattugiato **280 g**r
Parmigiano Reggiano a scaglie q.b.
rucola **100 g**
culatello **200 g**
aceto Balsamico tradizionale di Modena

IDEA APERICENA v. PAG.7

4

Togliete dal fuoco il Parmigiano non appena diventerà dorato.

5

Aiutatevi con una spatola e, mentre la cialda è ancora calda e morbida, estraetela dalla padella e trasferitela sul matterello (o su un altro utensile dalla forma cilindrica).

6

Lasciate raffreddare la cialda sul matterello per darle la classica forma del tacos.

7

Una volta raffreddate le cialde rimuovere dal matterello per farcirle.

8

Ripetete l'operazione con il resto del Parmigiano fino a ottenere 4 *tacos*.

I *tacos* sono un tipo di pane basso non lievitato di origine messicana, a base di farina di mais. Chiamate anche *tortilla*, vengono farcite con condimenti di vari tipi, tipicamente carne, fagioli, verdure, e ripiegate su se stesse

CONTINUA...

9

Iniziate a farcire i *tacos* con la rucola, non è necessario condirla, visto che la cialda è già abbastanza saporita.

10

11

Aggiungete le fette di culatello e il Parmigiano Reggiano a scaglie.

Condite infine con qualche goccia di Aceto Balsamico di Modena.

Tecniche in cucina

RICOTTA fatta in casa

Cremosa, *light*, apprezzata per la sua versatilità la ricotta si presta a numerosi utilizzi, da condimento per primi piatti a ingrediente prezioso di alcuni dei dolci più golosi. Per realizzarla in casa, bastano un termometro da cucina e un contenitore traforato

MEDIA | 35 MIN + 3 ORE DI RIPOSO | 20 MIN | 15 MIN + 3 ORE DI RIPOSO

ingredienti per una ricotta di circa 200 g

siero di latte **1,5 l**
latte intero fresco **500 ml**
succo di **1/2 limone**
sale

attrezzatura

termometro da cucina
colino
frusta
fuscella
da ricotta

1

Scaldate il siero in un tegame capiente portandolo alla temperatura di 60°C. In un pentolino scaldate invece il latte intero e poi versatelo, filtrandolo, nel tegame del siero.

2

Spremete il limone e filtrate il succo.

3

Salate leggermente il siero rinforzato e portatelo alla temperatura di 90°C monitorando con un termometro da cucina (come quello che avete trovato in allegato a Cotto e mangiato di Aprile).

4

Raggiunta la temperatura indicata, versate il succo di limone nel siero, lasciando cuocere ancora per 2 minuti. Noterete la formazione di alcuni fiocchi. Mescolate, spegnete il fuoco e coprite il pentolino con un telo asciutto. Fate trascorrere 10 minuti, poi togliete il telo e rompete la cagliata.

5

Disponete un colino sopra una ciotola. Versate la cagliata nel colino e fatela scolare. Trasferite la cagliata in una fuscella e riempitela. Mettete la fuscella a scolare nel colino. Copritela con un telo pulito e ponetela in frigorifero per circa 3 ore.
Controllate che la ricotta sia diventata solida all'interno della fuscella. La vostra ricotta è pronta.

Per ottenere un siero di latte fai da te, basta preparare precedentemente un formaggio e raccoglierne il liquido filtrato. È definita erroneamente ricotta quella preparata utilizzando solo il latte intero: si tratta di un primo sale

MENU A 15 EURO

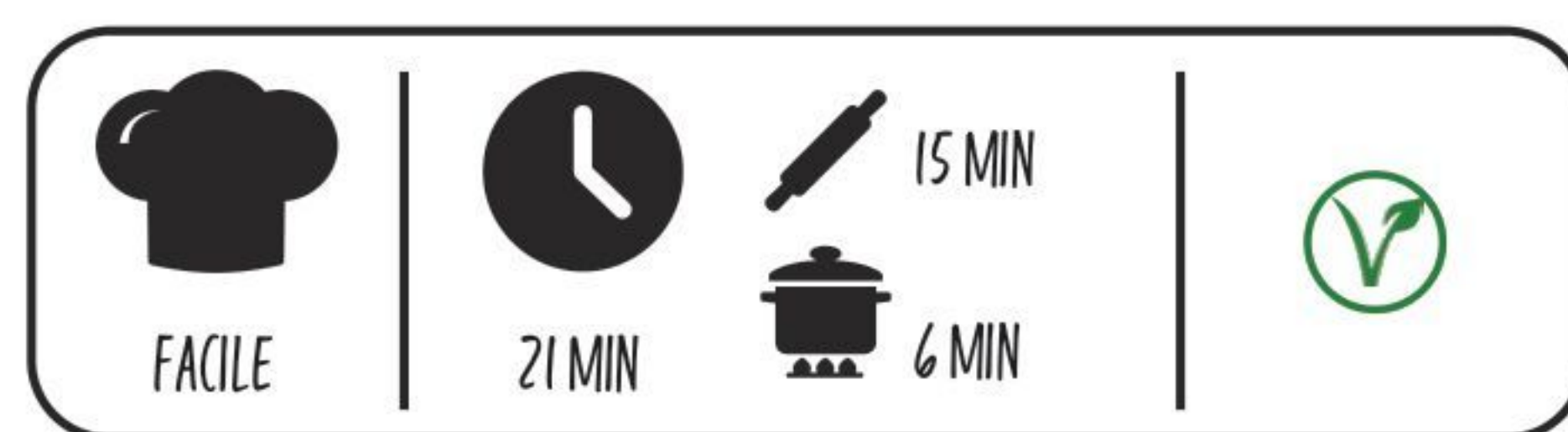
+gusto -spesa

ANTIPASTI APPETITOSI CHE ALL'OCCORRENZA SI TRASFORMANO IN UN PRANZO PER CHI HA POCO TEMPO, UN PRIMO PIATTO TRICOLORE E UN DOLCE PER UN'OCCASIONE SPECIALE

Crostini di pere e formaggio brie

FACILE - 21 MIN - 15 MIN - 6 MIN

€ 3,00

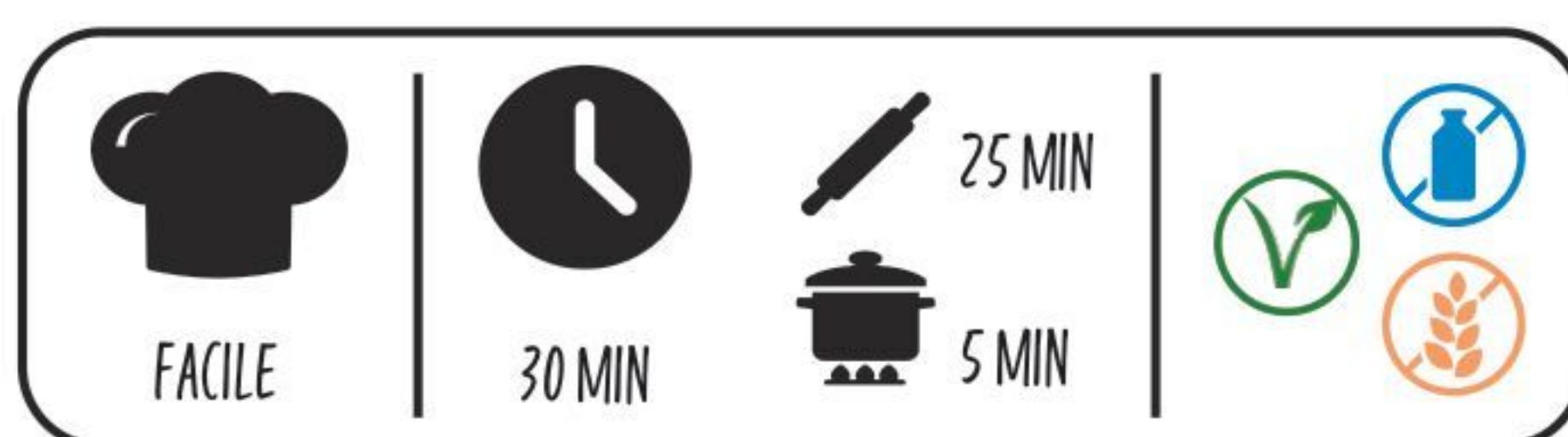
IDEA APERICENA v. PAG.7

ingredienti per 4 persone

pane casereccio **8 fette** - formaggio brie **150 g** - pera abate **1** - gherigli di noci - sale

Togliete il formaggio brie dal frigorifero, occorre che sia a temperatura ambiente. Sciacquate la pera, sbucciatela e privatela del torsolo. Tagliatela a fettine che distribuirete poi su un piatto. Fate la stessa cosa con il brie.
Tagliate 8 fette di pane, ponetele in una teglia con carta forno e mettetele in forno preriscaldato a 180°C per 4/5 minuti. Sfornatele, adagiatele su un tagliere e distribuiteci sopra le fette di pera, quelle di brie e i gherigli di noci a piacere. Salate poco e infornate nuovamente sempre a 180°C per altri 2 minuti.
Sfornate i crostini e servite in tavola.

Frittelle di cavolfiore

FACILE - 30 MIN - 25 MIN - 5 MIN

€ 2,00

ingredienti per 4 persone

cavolfiore **500 g** - uova **2** - prezzemolo q.b. - aglio **1 spicchio** - Parmigiano Reggiano **60 g** - olio di semi di arachide - sale - pepe

Sciacquate il cavolfiore, privatelo delle foglie e del gambo centrale. Staccate le cime e fatele lessare per circa 15 minuti in abbondante acqua salata. Una volta cotte, prelevate le cime con una schiumarola e lasciatele scolare e intiepidire.
Versate il cavolfiore in una ciotola capiente e schiacciatelo con una forchetta fino a ottenere una polpa grossolana. Aggiungete l'uovo, il Parmigiano Reggiano, il prezzemolo tritato e il pepe. Salate e amalgamate per ottenere un composto omogeneo e denso.
Prelevate un po' di composto e formate delle palline che schiaccerete donandole una forma rotonda. Friggete le frittelle per qualche minuto a 170°C. Prelevate le frittelle con una schiumarola e adagiatele su un foglio di carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso, quindi servite.

Risotto
alla pizzaiola

FACILE · 30 MIN · 10 MIN · 20 MIN

€ 4,00

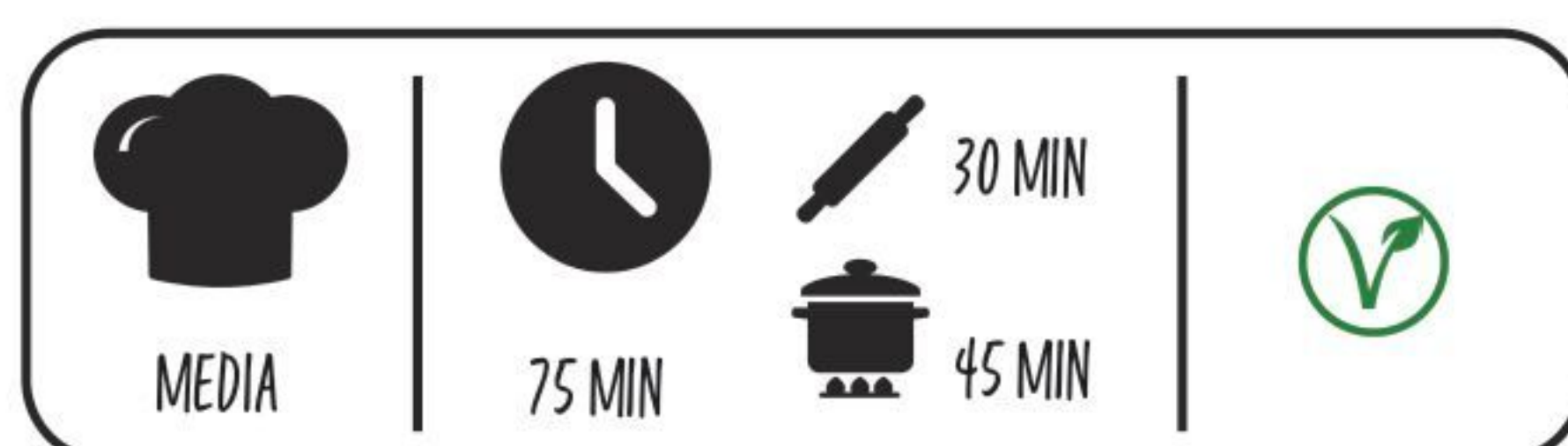
ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **350 g** - passata di pomodoro **400 ml** - mozzarella **150 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - brodo vegetale **750 ml** - burro **30 g** - aglio **1 spicchio** - vino bianco **1/2 bicchiere** - olio E.V.O. - basilico

Schiacciate l'aglio e fatelo soffriggere in una padella con un filo d'olio d'oliva. Unite la passata di pomodoro e il basilico, regolate di sale e mescolate per insaporire. Tirate via l'aglio e cuocete per 5 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.
Versate il riso in una casseruola leggermente oliata e fatelo tostare per qualche minuto, quindi sfumate col vino bianco a fiamma vivace. Unite il brodo poco alla volta, impostate a fuoco medio e mescolate bene. A metà cottura del riso unite la salsa di pomodoro.
Tagliate la mozzarella a cubetti e, quando il riso sarà cotto, versatela sopra, unite qualche fiocco di burro, spolverate con il Parmigiano Reggiano e mantecate fino a rendere filante il riso. Lasciate riposare per circa 2 minuti e poi servite.

Torta meringata
al limone

MEDIA · 75 MIN · 30 MIN · 45 MIN

€ 6,00

ingredienti per 8 persone

per la crostata: pasta frolla pronta **1 rotolo** - farina - burro - fagioli secchi
per la crema al limone: succo di limone **100 ml** - zucchero **120 g** - burro **60 g** - uova **2**
per la meringa: albumi **75 g** - zucchero **150 g** - acqua **30 ml**

Rivestite uno stampo di circa 20 cm di diametro con la pasta frolla, create un bordo alto 5 cm circa, e bucherellate il fondo. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti, coprendo la pasta con un peso per non farla gonfiare. Togliete il peso e cuocete per altri 10 minuti. Estraete la frolla dal forno e fate raffreddare.
Per preparare la crema di limone, sbattete le uova. Unite il succo di limone, lo zucchero e il burro in fiocchi in un pentolino, scaldate a fuoco medio fino a far sciogliere il burro. Mescolate, unite le uova a filo, e cuocete per 10 minuti, fino a far addensare la crema. Spegnete il fuoco e fate raffreddare.
Per fare la meringa, montate con 30 g di zucchero. Portate a bollore in un pentolino l'acqua e lo zucchero restante, senza mescolare, per ottenere uno sciroppo. Unite metà dello sciroppo agli albumi e montate con le fruste elettriche alla massima potenza. Incorporate il resto dello sciroppo e continuate a montare per almeno 5 minuti.
Versate la crema al limone sulla base della crostata e poi spalmate con la meringa. Infornate a 180°C per 5 minuti. Sfornate, fate raffreddare, e lasciate la torta in frigorifero prima di servire.

In Vino Veritas

CERASUOLO D'ABRUZZO DOC

di **Silvio Carini**

Maggio, la primavera si fa inoltrata. Voglia di sole, colore, allegria e gioventù. Tutte caratteristiche che ritroviamo nel vino di questo mese: il Cerasuolo d'Abruzzo Doc

Cerasuolo, cioè "con il colore delle cerase" o ciliegie, cosa c'è di più primaverile e festoso di un vino rosato, fresco e con i profumi fruttati di lampone, melograno e, appunto, ciliegia?

E infatti il Cerasuolo rappresenta il vino tradizionale abruzzese di tutti i giorni, piacevole e versatile negli abbinamenti, potendo accompagnare degnamente dal brodetto di pesce agli arrosticini. Prodotto con uve Montepulciano, il vitigno identitario del territorio (da non confondersi con il Rosso o Nobile di Montepulciano, vino toscano a base di uve Sangiovese), il Cerasuolo, pur appartenendo a una tipologia di vini purtroppo non particolarmente amata in Italia, quella dei rosati appunto, ha un proprio pubblico di appassionati. Dal 2010 è protetto da una DOC distinta da quella del Montepulciano rosso e la produzione, con circa 85 mila ettolitri, si attesta a circa un decimo dei volumi di quest'ultimo. Il disciplinare di produzione del Cerasuolo d'Abruzzo DOC, che prevede anche la tipologia "superiore" in cui si cerca maggior concentrazione e struttura con rese più basse e maggior affinamento, prevede l'uso di uve Montepulciano (per almeno l'85% più eventuali altri vitigni a bacca nera non aromatici). La vinificazione avviene normalmente "in bianco", ovvero non in presenza delle bucce, oppure dopo una breve macerazione; questo permette il conseguimento di un colore rosa ciliegia più o meno intenso. Al naso, il Cerasuolo è finemente vinoso, fruttato e intenso, con sentori più evoluti, speziati e complessi nella tipologia superiore; il sapore è secco, delicato e di discreta acidità, con una nota ammandorlata finale che regala eleganza e bevibilità. Detto della versatilità, che permette di accompagnare dagli antipasti alle zuppe di pesce, dalle grigliate di mare ai formaggi non troppo stagionati (e, perché no, anche una bella pizza Margherita o Napoletana), una nota sulla temperatura di servizio: il Cerasuolo si serve fresco (intorno ai 12°), non gelato! Salute!

♥ **Perfetto con**
Piatti a base di pesce, dalla zuppa al fritto fino al sushi

♥ **Perfetto con**
Frittate, quiche e torte salate

♥ **Perfetto con**
Taglieri di salumi e formaggi non stagionati

MALANDRINO, CATALDI MADONNA

Provenienza: Cerasuolo d'Abruzzo DOC
Provenienza: Ofena (AQ)
Varietà delle uve: Montepulciano
Colore: rosato
Caratteristiche organolettiche: Rosato fresco e persistente, e dai profumi di frutta rossa, fragola e mandorla.
Alcol: 12,50% VOL.

CERASUOLO D'ABRUZZO DOC, CONTESA

Dal colore rosa brillante, presenta profumi floreali di rosa e violetta, e fruttati di melograno. Al gusto si offre fresco e armonioso, con un sapore piacevole, e una buona persistenza aromatica. Grazie alla sua struttura equilibrata dall'acidità il Cerasuolo D'Abruzzo DOC Contesa è un vino molto versatile che si abbina benissimo ai piatti di pesce o a salumi.

MYOSOTIS, ZACCAGNINI

Vinificato in acciaio e affinato in botti per 6 mesi, sfodera un profilo olfattivo elegante, di piccoli frutti rossi, come il ribes, culminando in un sorso succoso, deciso e asciutto. Con un colore che richiama la tonalità luminosa e splendente della ciliegia, un gusto asciutto e un finale di buona persistenza, il Myosotis di Zaccagnini si distingue per naturale freschezza e aromaticità.

Hai mai i semi

Insalata di cavolo cappuccio altoatesina

FACILE | 30 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 30 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 0 MIN

ingredienti per 4 persone
cavolo cappuccio **400 g** - speck alto Adige IGP **100 g** - olio E.V.O. - aceto di vino bianco **2 cucchiai** - semi di carvi **1/2 cucchiaino** - sale - pepe bianco

Prendete il cavolo cappuccio, eliminate le foglie esterne e tagliatelo in quattro parti. Privatelo del torsolo centrale e affettatelo sottilmente. Mettete il cavolo cappuccio affettato in una ciotola e conditelo con olio, sale, pepe e insaporite con i semi di carvi. Lasciate riposare 1 ora.
Rosolate lo speck in una padella antiaderente, giratelo spesso fino a quando non sarà ben dorato. Aggiungete nella padella l'aceto, amalgamate e lasciate insaporire. Spegnete il fuoco e versate lo speck nella ciotola del cavolo cappuccio. Mescolate per bene e servite in tavola.

Crema di carote ai semi di carvi

MEDIA | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone
carote **600 g** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - semi di carvi **1 cucchiaino** - brodo vegetale 1 litro - olio E.V.O. - sale - pepe - crostini di pane

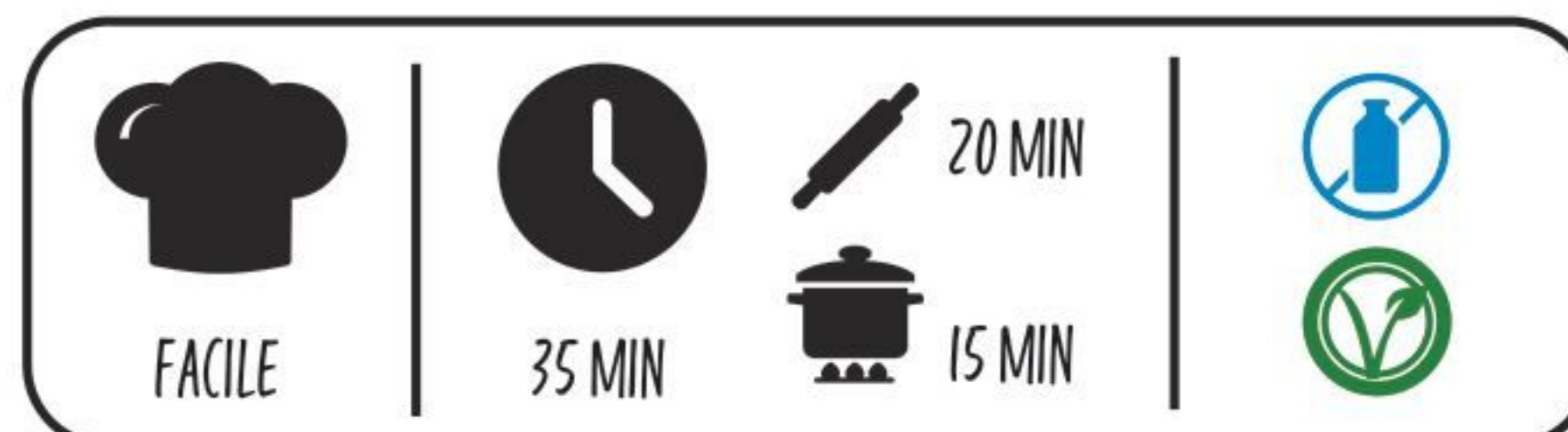
Mondate la cipolla e affettatela sottilmente. Pelate e affettate le carote. Prendete un tegame capiente, versateci dentro l'olio e rosolate la cipolla e l'aglio schiacciato per pochi minuti a fuoco basso. Unite le carote, i semi di carvi e mescolate bene. Aggiungete il brodo vegetale, portate a bollore e proseguite la cottura a fuoco medio per altri 15 minuti, finché le carote non risulteranno tenere.
Spegnete il fuoco e trasferite il composto nel mixer, quindi frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Ponete la crema di carote all'interno di una ciotola, regolate di sale e pepe e decorate la superficie con semi di carvi e crostini prima di servire.

provato di carvi

Il carvi (nome scientifico *carum carvi*), è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle ombrellifere. Conosciuta anche come cumino dei prati o *kümmel*, questa pianta originaria dell'Europa e dell'Asia settentrionale viene spesso confusa con il cumino (*cuminum cyminum*) che presenta frutti simili ma un aroma completamente differente. I frutti del carvi, chiamati impropriamente "semi", hanno forma allungata e rigata e un sapore pungente che sprigiona un aroma caldo, dolciastro, simile all'anice. Il frutto del carvi è molto utilizzato, intero o macinato, nella cucina del Nord e del Centro Europa come spezia per insaporire piatti a base di carne e formaggi. Tra le preparazioni a base di *carum carvi* troviamo anche pani e focacce aromatizzate. È inoltre l'ingrediente fondamentale per la produzione del *Kummel*, il celebre liquore tedesco. Le origini del *carum carvi* risalgono addirittura all'antica Grecia: il botanico Dioscoride, citato da Dante nella Divina Commedia ("buon accoglitor delle qualità delle erbe") ne magnificava già allora le proprietà digestive

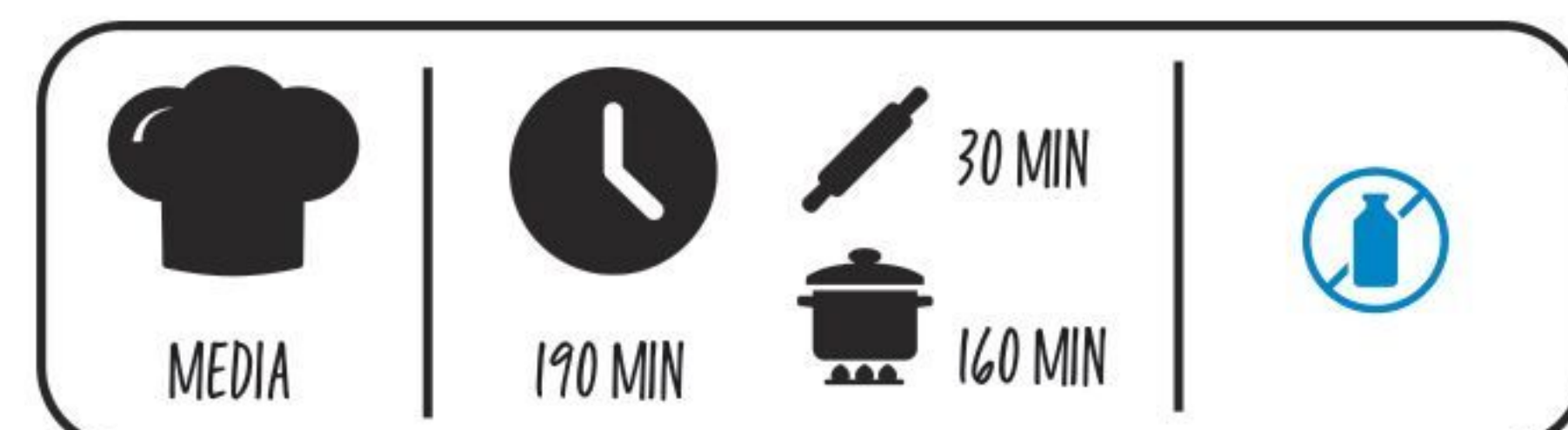
Stick salati ai semi di carvi

FACILE | 35 MIN | 20 MIN | 15 MIN

IDEA APERICENA v. PAG.7

ingredienti per 4 persone
rotolo di pasta sfoglia **1** - semi di carvi **1 cucchiaino** - olio E.V.O. - sale

Srotolate la pasta sfoglia e tagliatela in due metà orizzontalmente. Ricavate delle strisce larghe 1,5 cm circe. **Ripiegate** le strisce di pasta su sé stesse, senza romperle e pressarle troppo. Spennellate con l'olio, regolate di sale e conditele con i semi di carvi esercitando una leggera pressione per farli aderire bene alla pasta. **Adagiate** le strisce di pasta sulla carta forno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti. Controllate che gli stick salati abbiano raggiunto la doratura, estraeteli dal forno e fateli raffreddare prima di servire in tavola.

Gulasch ungherese

MEDIA | 190 MIN | 30 MIN | 160 MIN

ingredienti per 4 persone
carne di manzo (sottofesa o cappello del prete) **1 kg** - brodo di carne **1,5 l** - strutto **60 g** - cipolla **250 g** - peperoni verdi medi **3** - patate **450 g** - paprika dolce **20 g** - semi di carvi **5 g** - aglio **1 spicchio** - concentrato di pomodoro **1 cucchiaino** - prezzemolo - sale

Pulite la carne da eventuali filamenti di grasso e riducetela a cubetti di circa 3 cm. Mondate e tritate finemente la cipolla. Versate lo strutto in una pentola capiente, unite la cipolla e fatela stufare a fuoco dolce per almeno 10 minuti mescolando spesso. **Aggiungete** la carne e fate cuocere ancora altri 10 minuti facendola rosolare su entrambi i lati. Controllate che la carne sia dorata e aggiungete la paprika, i semi di carvi tritati e l'aglio sbucciato e schiacciato. **Salate**, amalgamate il composto e unite il brodo caldo poco alla volta. Coprite e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 1 ora e 30 minuti aggiungendo, se necessario, il brodo caldo per non far asciugare troppo la carne. **Lavate** e asciugate i peperoni, privateli del cappello e dei semini interni. Tagliateli a listarelle di circa 1 cm di spessore. Trascorso il tempo di cottura, versate nella pentola della carne i peperoni e il concentrato di pomodoro. Mescolate per bene, coprite di nuovo e lasciate cuocere ancora per 20 minuti a fuoco dolce, aggiungendo altro brodo. Sbucciate infine le patate e tagliatele a dadini di circa 2 cm. Versatele nella pentola della carne e lasciate cuocere per altri 30 minuti, sempre a fuoco dolce. Spegnete il fuoco e servite in tavola il *gulasch* con una spolverata di prezzemolo.

l'Italia in TAVOLA

Condite con sale e olio oppure arricchite da preparazioni saporite: ecco la bruschetta, uno dei piatti rustici più amati dalle nostre parti e presentato attraverso 3 ricette, tra richiami marini e tradizioni dell'entroterra

Trentino - Alto Adige

IDEA APERICENA v. PAG.7

Bruschetta salsiccia e crauti

FACILE - 50 MIN - 15 MIN - 35 MIN

ingredienti per 4 persone

cavolo cappuccio (crauti) **1** - salsiccia **4** - pane **4 fette** - vino bianco **1/2 bicchiere** - aglio **1 spicchio** - peperoncino - acqua **2 cucchiai** - olio E.V.O. - sale - cetriolini sott'aceto q.b.

Lavate il cavolo e tagliatelo a listarelle. In un tegame dai bordi bassi rosolate lo spicchio d'aglio con un po' di olio. Unite il cavolo e il peperoncino, salate e sfumate con il vino a fiamma vivace. Aggiungete due cucchiai di acqua, coprite e fate cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti.
Private le salsicce del budello e fatele rosolare per 5 minuti in una padella antiaderente con un filo d'olio. Trasferite le salsicce nella padella dei crauti e continuate a cuocere il tutto per altri 15 minuti senza coperchio. Durante la cottura, amalgamate crauti e salsicce per farli insaporire.
Fate tostare le fette di pane in una padella da entrambi i lati, irroratele con un filo di olio e versate su ogni fetta la salsiccia e i crauti. Servite le bruschette calde, accompagnate da mostarda e cetriolini sott'aceto.

Abruzzo

Bruschetta cozze, formaggio e rucola

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

cozze pulite **400 g** - formaggio fresco spalmabile **200 g** - fette di pane **4** - rucola **1 mazzetto** - pomodoro ciliegino **150 g** - vino bianco **50 ml** - prezzemolo **1 mazzetto** - aglio **2 spicchi** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate e asciugate la rucola e il prezzemolo. In una pentola capiente fate rosolare uno spicchio di aglio con un po' di olio. Unite le cozze e sfumate con il vino a fiamma vivace. Coprite e fate cuocere per almeno 5 minuti a fuoco vivo. Controllate che le cozze si siano aperte, scolatele e raccogliete il liquido di cottura. Sgusciate le cozze e mettetele da parte.

Lavate i pomodorini e riduceteli in pezzetti. Tritate il prezzemolo. Prendete un'altra pentola e fate rosolare l'altro spicchio d'aglio con l'olio. Aggiungete i pomodorini e regolate di sale. Cuocete qualche minuto, quindi togliete l'aglio, versate nella pentola il liquido di cottura delle cozze e fate restringere a fuoco basso per 5/6 minuti. Unite le cozze, mescolate e fate amalgamare il tutto per 2/3 minuti. A fuoco spento aggiungete il prezzemolo tritato e il pepe.

Disponete le fette di pane su una teglia con un filo di olio e cuocetele su entrambi i lati per 5 minuti in forno preriscaldato a 180°C. Sfornate le fette di pane, distribuitele su un tagliere e spalmate su ogni fetta abbondante formaggio fresco. Unite la rucola e per ultimo versate le cozze (volendo con qualche pomodorino). Irrorate le bruschette con un po' di sughetto delle cozze, aggiungete una macinata di pepe e servite.

IDEA APERICENA V. PAG.7

Puglia

Bruschette con pesto di sarde (pâté di sardine)

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

sardine sott'olio **160 g** - burro **70 g** - succo di limone - prezzemolo - olive denocciolate (nere e verdi) **100 g**

Lavate e tritate il prezzemolo. Riducete in pezzettini le olive. Mettete nel mixer le sardine sgocciolate, unite il burro e frullate fino a ottenere una crema. Versate il pâté in una ciotola, irrorate con il succo di limone e mescolate.

Tostate le fette di pane, spalmatele con il pâté di sardine e decorate con le olive e il prezzemolo tritato

IDEA APERICENA V. PAG.7

SCUOLA DI PASTICCERIA

Tiramisù classico

Il dolce italiano più amato e conosciuto al mondo, circondato da miti e leggende, sull'origine, sul nome, sulla provenienza. Rinvigorente, fresco e ghiotto, è uno dei preferiti in primavera. Ecco la ricetta classica step by step per prepararlo a casa

FACILE | 20 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 20 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 0 MIN

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- mascarpone **500 g**
- biscotti savoiardi **300 g**
- zucchero **140 g**
- uova **6**
- Marsala **4 cucchiai**
- caffè espresso lungo **4 tazze**
- cacao amaro in polvere q.b.

1) **Predisponete** gli ingrienti. Preparate i caffè, versateli in un contenitore largo e basso, e lasciateli raffreddare.

2) **Sbattete** i tuorli con lo zucchero, utilizzando possibilmente le fruste elettriche, fino a ottenere un composto spumoso. Unite il Marsala e il mascarpone e amalgamate fino a ottenere una crema omogenea.

3) **Montate** gli albumi a neve ferma e uniteli con delicatezza alla crema di tuorli, con movimenti rotatori dal basso verso l'alto.

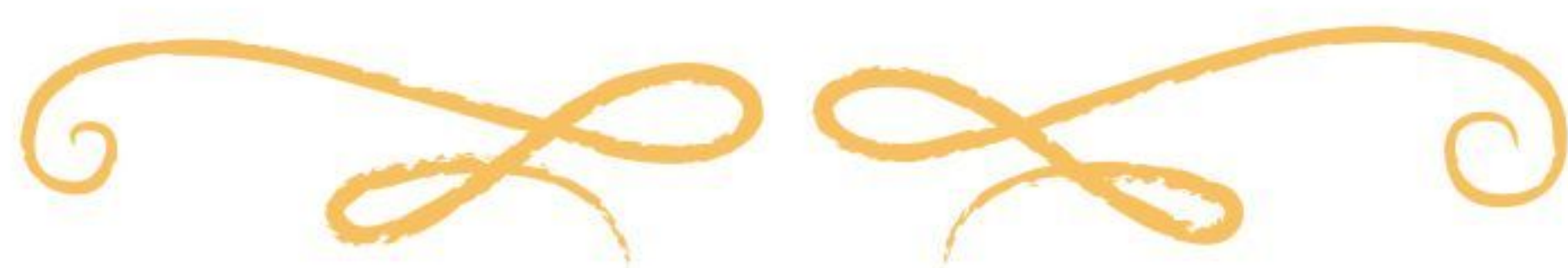
4) **Componete** il dolce in una pirofila quadrata di 20x20 cm circa iniziando con uno strato di savoiardi, inzuppati velocemente nel caffè, posizionati uno di fianco all'altro.

5) **Aggiungete** uno strato di crema e alternate fino a esaurimento degli ingredienti. Terminate con la crema.

6) **Lasciate** raffreddare minimo un paio d'ore in frigorifero e servite con una spolverata di cacao setacciato.

Si consiglia di preparare il dolce il giorno prima dell'utilizzo, lasciandolo in frigorifero coperto con pellicola, in modo da lasciar amalgamare ed equilibrare i sapori, e far sì che i biscotti siano perfettamente inzuppati

Pare che il tiramisù abbia origini povere, legate all'uso delle famiglie contadine trevigiane di offrire il tuorlo d'uovo sbattuto con lo zucchero e accompagnato dai biscotti savoiardi, come colazione ricostituente o per i novelli sposi. Si narra anche che sia stato ideato dalla *maitresse* di una casa di piacere di Treviso per il suo potere rinvigorente e afrodisiaco.

PASTICCERIA

LE GOLOSE VARIANTI DEL GRANDE CLASSICO

TIRAMISÙ-BROWNIE

con yogurt greco e frutti rossi

FACILE | 15 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 15 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

brownie al cioccolato fondente (v. nota) **150 g**
yogurt greco bianco intero **350 g**
panna fresca fredda **80 g**
succo ai frutti rossi **1 bicchiere**
frutti rossi o di bosco a piacere **100 g** (lamponi, more, mirtilli, fragole e fragoline di bosco) + una manciata per decorare
zucchero a velo **3 cucchiai**
crema spalmabile al cioccolato (facoltativa) q.b.
scagliette di cioccolato al latte
menta fresca

Mettete lo yogurt sgocciolato in una ciotola.

Montate la panna aggiungendo poco alla volta lo zucchero a velo e aggiungetela allo yogurt con delicatezza, dal basso verso l'alto.

BROWNIE AL MICROONDE
Ingredienti: farina 00 **120 g** - zucchero **120 g** - uova **2** - burro sciolto **90 g** - cacao in polvere **20 g** - latte **5 cucchiai** - lievito per dolci **½ bustina** - estratto di vaniglia q.b.

Lavorate il burro con lo zucchero, le uova e la vaniglia. Aggiungete la farina setacciata con il lievito e il cacao e, per ultimo, il latte. Versate l'impasto in una teglia adatta al microonde (del diametro di 20 cm o 15x15 cm se quadrata) e fate cuocere circa 7 minuti alla massima potenza (la cottura varia dalla dimensione della teglia e dalla potenza)

Versate il succo di frutta in un contenitore basso.

Spezzettate grossolanamente il brownie e bagnateli nel succo di frutta.

Componete i bicchieri a strati con: crema di yogurt, pezzi di dolce al cioccolato, frutta fresca, crema, crema spalmabile al cioccolato, fino a esaurire gli ingredienti e terminando con le 2 creme.

Riponete a riposare un'oretta in frigorifero.

Decorate con fogliolíne di menta, scagliette di cioccolato e frutta a piacere.

la variante:

Al posto del brownie, potete utilizzare avanzi di torta, al cioccolato ma anche neutra, come un plumcake o un dolce da colazione, pan di spagna al cacao o pavesini.

TIRAMISÙ
al Chai tea

MEDIA | 15 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 15 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 0 MIN

ingredienti per 6-8 persone

uova **4**
zucchero **50 g + 3 cucchiai**
mascarpone **300 g**
Chai tea (preparato con 3 bustine) **200 ml** circa
latte intero **3 cucchiai**
savoiardi **40 circa**
cannella in polvere q.b.

Sbattete con le fruste elettriche i tuorli con 50 g di zucchero fino a ottenere un composto leggero e spumoso.

Aggiungete il mascarpone, mescolate nuovamente.

Sbattete a neve ferma gli albumi con 1 cucchiaio di zucchero.

Aggiungeteli al resto del composto con delicatezza.

Aggiungete il latte e lo zucchero rimasto al tè caldo e fate raffreddare.

Per realizzare a casa la miscela per il famoso Chai tea, tè indiano che si beve con un goccio di latte, potete mettere in infusione zenzero fresco, cannella, chiodi di garofano, semi di anice, pepe nero, semi di finocchio, cardamomo e scegliere un tè nero forte

Immergete un po' alla volta i savoiardi spezzati a metà, per pochissimo tempo nel tè affinché non ne assorbano troppo e iniziate a comporre il dolce.

Coprite il fondo di 6 coppe (o di una pirofila) con i savoiardi, spolverate con la cannella senza esagerare, aggiungete un altro strato di crema, poi di savoiardi, e terminate con la crema.

Lasciate riposare per qualche ora in frigorifero.

Cospargete con la cannella setacciata prima di portare in tavola.

la variante: Alla fragola

Potete sostituire il tè con 100 g di fragole frullate lasciate precedentemente marinare con 3 cucchiai di zucchero e il succo di mezzo limone 30 minuti, mantenendo sempre i cucchiai di latte. Omettete la cannella e alternate alla crema di mascarpone 350 g di fragole a pezzetti, sempre condite con poco zucchero e limone, tenendone qualcuna per la decorazione.

Ricottamisù con fave di cacao

FACILE | 20 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 20 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 0 MIN

ingredienti per 6-8 persone

ricotta vaccina **500 g**
zucchero a velo **120 g** + q.b.
panna fresca fredda di frigo **100 ml**
savoiardi q.b.
cacao amaro q.b.
fave di cacao q.b.
caffè lungo q.b.
caffè espresso **1**
Marsala **1 cucchiaio** (facoltativo)

Scolate bene la ricotta, lasciandola per qualche minuto in un colino a maglie fitte.

Mescolatela quindi in una ciotola con lo zucchero e il liquore, aiutandovi con una frusta.

Montate la panna a neve non troppo ferma in una ciotola a parte.

Aggiungete la panna in più volte al composto di ricotta con movimenti dal basso verso l'alto e, infine, il caffè espresso. Assaggiate e regolate eventualmente aggiungendo altro caffè.

Componete gli strati nei bicchieri scelti o in una teglia quadrata 20x20cm, alternando uno strato di crema di ricotta con uno di biscotti inzuppati nel mix caffè lungo + latte fino ad esaurimento ingredienti (potete eventualmente aggiungere un cucchiaio di zucchero semolato alla bagna). Terminate con uno strato di crema.

Fate riposare in frigorifero per circa 1 ora coperto con pellicola. Decorate con un velo di cacao amaro e dei pezzetti di fave di cacao, tritati grossolanamente, che daranno uno speciale tocco croccante.

la variante:

Potete sostituire le fave di cacao con gocce di cioccolato fondente da inserire a piacere anche tra strato e strato o del croccante di mandorla o nocciola tritato grossolanamente.

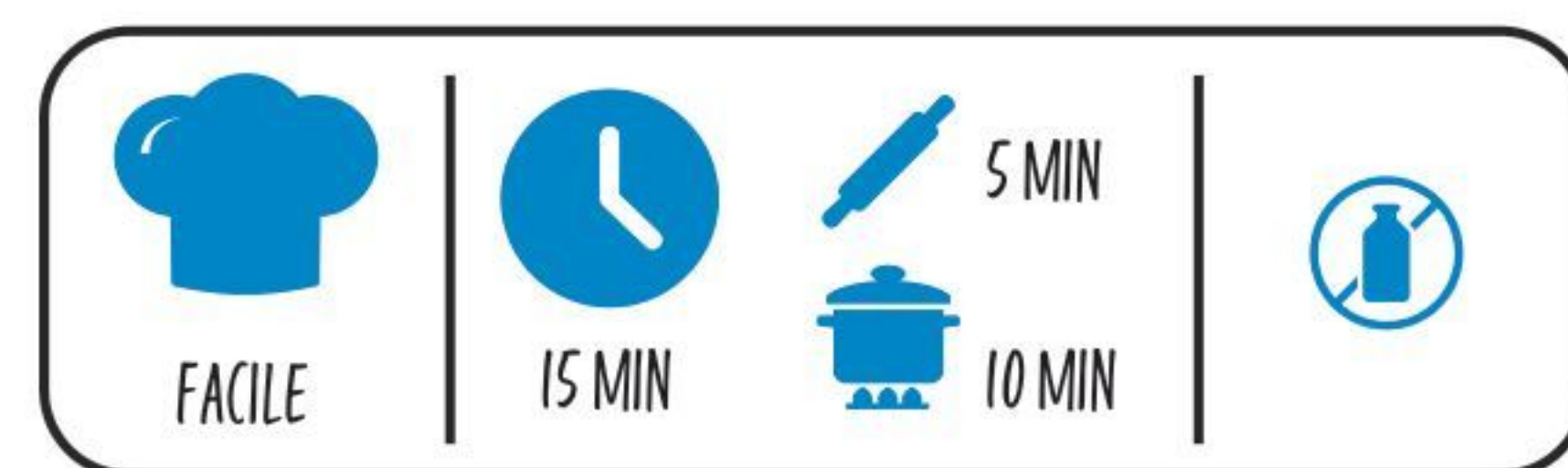
SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

di Carina Sprinci
@andratuttoinpanza

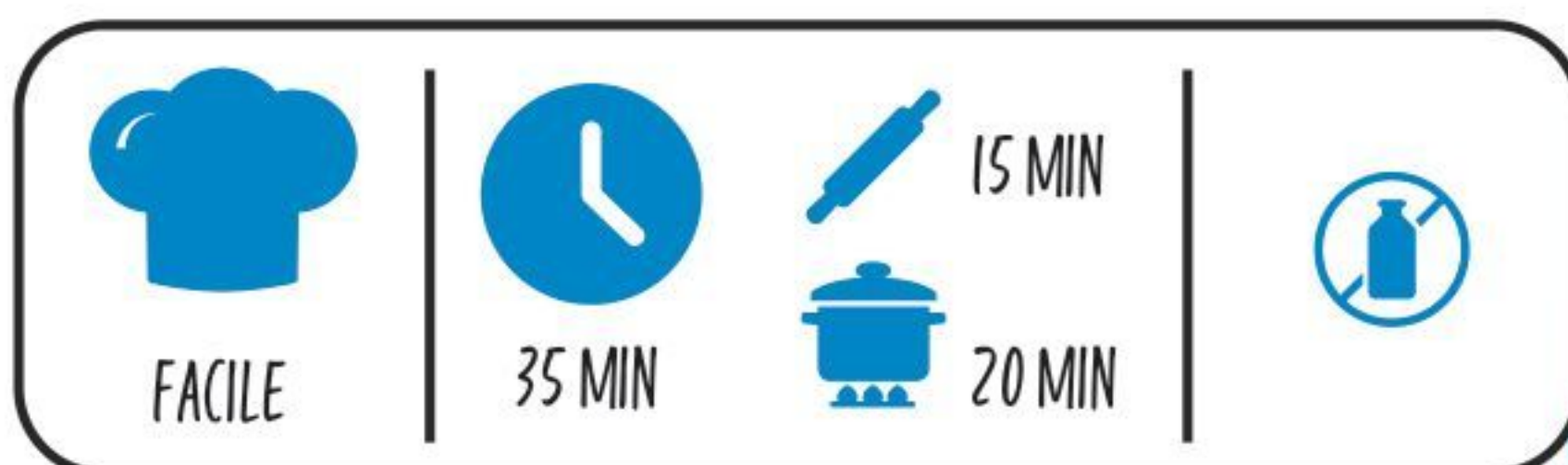
WÜRSTEL: GOLOSISSIMI E DAL SAPORE INCONFONDIBILE, PIACCIONO MOLTO, E NON SOLO AI BAMBINI! 4 SIMPATICHE IDEE PER DARE UNA FORMA DIVERTENTE AL PRANZO IN FAMIGLIA

CUORE DI WÜRSTEL E UOVO

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone
würstel lunghi **2** - uova **2** - carote **2** - olio e.v.o. - sale - prezzemolo

Immergete i *würstel* in acqua bollente per un paio di minuti, estraeteli quando si saranno leggermente ammorbiditi e asciugateli. Tagliate i *würstel* per il lungo stando attenti a non separare completamente le due metà. Piegate i *würstel* fino a far combaciare le estremità e fissatele con 2 stecchini per ottenere la forma del cuore.
Scaldate una padella antiaderente con un filo d'olio e fate rosolare i cuori, 1 minuto per parte. Rompete un uovo all'interno di ciascun cuore e fate cuocere per 2 minuti con il coperchio.
Lavate e pelate le carote. Ricavate gli spaghetti di carote, utilizzando il temperino o lo spiralizzatore appositi, oppure il pelapatate. Condite con sale e un filo d'olio e servite come accompagnamento ai cuori di *würstel*.

POLIPETTI AL FORNO

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone
würstel **4** - patata bollita **1** - uovo 1 **tuorlo** - farina 00 **1 cucchiaio** - Parmigiano Reggiano **1 cucchiaino**

Schiacciate la patata bollita in una ciotola e aggiungete il tuorlo, la farina e il formaggio.
Tagliate i würstel per dare forma ai tentacoli dei polipetti: tagliate ogni würstel a metà, poi intagliate ogni metà per il lungo mantenendo intatta la parte finale arrotondata del würstel. Sbollentate i *würstel* in acqua bollente per 2 minuti, i tentacoli si apriranno, arricciandosi leggermente. Lasciate raffreddare per qualche minuto.
Prendete ogni metà *würstel* con i suoi 4 tentacoli e coprite l'estremità arrotondata con il composto di patate, farina e formaggio, modellandolo con le mani per creare la testa del polipo.
Trasferite i polipetti su una teglia rivestita con carta forno. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti.

CAGNOLINO SPECIALE

FACILE | 45 MIN + 1 ORA DI LIEVITAZIONE | 20 MIN + 1 ORA DI LIEVITAZIONE | 25 MIN

ingredienti per 8 persone
per l'impasto: farina **300 g** - acqua **185 ml** - lievito in polvere **½ bustina** - sale **½ cucchiaino** - zucchero **1 cucchiaino** - olio E.V.O. **1 cucchiaio**
per ripieno: *würstel* **8** - mozzarella per pizza **100 g** - concetrato di pomodoro **60 g** - semi di sesamo misti - pepe in grani

Unite nella ciotola della planetaria tutti gli ingredienti secchi per preparare l'impasto. Aggiungete l'acqua a temperatura ambiente, l'olio, e azionate la planetaria. In alternativa, lavorate gli ingredienti a mano fino a ottenere un composto morbido ed elastico.
Lasciate l'impasto a lievitare fino al raddoppio del volume, coperto da un canovaccio.
Prendete 1/5 dell'impasto e lasciatelo da parte. Stendete quello rimasto fino a ottenere un rettangolo di uno spessore di 1/2 cm circa.
Farcite l'impasto con concentrato di pomodoro, mozzarella e *würstel* a dadini. Chiudete e disponete su una teglia rivestita con carta forno.
Usate l'impasto tenuto da parte per creare la coda, le zampe e le orecchie. Utilizzate invece il pepe nero in grani per dare forma agli occhi e al naso del cane. Spennellate il dorso del cane con acqua e versate sopra i semi di sesamo. Infornate in forno preriscaldato a 200°C per 25 minuti circa.

ORSETTI DI PIZZA

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 10 orsetti
pasta sfoglia pronta rettangolare **1 rotolo da 230 g** - *würstel* **2** - uova **1** - formaggio a fette tipo Emmental **3 fette** - sugo di pomodoro **40 g** - olive nere

Stendete la pasta sfoglia e ricavate 10 dischi del diametro di 5 cm circa utilizzando un bicchiere capovolto, mentre con il tappo di una bottiglia ritagliate 20 dischi più piccoli per ricavare le orecchie.
Disponete sulla teglia rivestita di carta forno i dischi assemblando la testa degli orsetti con le orecchie, e distanziandoli almeno 1 cm circa tra loro. Bucherellate i dischi con la forchetta.
Spalmate al centro di ognuno dei dischi più grandi un cucchiaino di sugo. Sbattete l'uovo e spennellate il resto della superficie.
Tagliate a rondelle i wurstel e adagiateli sulle orecchie schiacciandoli leggermente nella pasta. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti.
Utilizzate il tappo della bottiglia per ricavare dalle fette di Emmental dei piccoli dischi che formeranno il muso degli orsetti. Tagliate le olive a metà per formare il naso, mentre per creare gli occhi utilizzate una cannuccia: premetela su una parte di oliva e otterrete dei piccoli tondi.
Lasciate raffreddare gli orsetti cotti e completateli aggiungendo il muso, il naso e gli occhi. Ricavate lo spazio per gli occhi e con uno stecchino infilate le olive. Aggiungete il formaggio e sopra appoggiate il naso di oliva.

IN PRIMO PIANO

AFFETTATI PRONTI
per i tuoi pic-nic

Vaschetta SALVA freschezza

Marco d'Oggiono Prosciutti, azienda storica lombarda rinomata per il suo prosciutto crudo dolcissimo, propone una linea di preaffettati in pratiche vaschette monodose per i pic-nic primaverili. Dal **Prosciutto Crudo Marco d'Oggiono®** alla **Bresaola di Chianina**, dalla **coppa dolce alla Collinetta®** alla **pancetta** leggermente affumicata, passando per le comodissime confezioni miste e il **Salame Mignon**, in formato monodose per uno snack sfizioso.

www.marcodoggiono.com

UN PIACERE DA GUSTARE
in ogni momento della giornata

La torrefazione Caffè Trucillo, da sempre attenta a proporre caffè di qualità per tutti i gusti, ha pensato anche a chi non può e non vuole esagerare con la caffeina, con una gamma di prodotti decaffeinati ma che mantengono intatto il gusto e l'aroma del vero caffè di qualità. La nuova linea IL MIO CAFFÈ DECA TRUCILLO utilizzando una miscela di caffè Arabica e Robusta naturalmente tostati e decaffeinati, offre così la dolcezza e rotondità del caffè, **con lo 0,10% di caffeina.**

Disponibile in in busta, lattina, cialde e capsule, Il mio Caffe DECA è acquistabile su shop.trucillo.it

DALL'ALTO ADIGE

in tavola, in pochi minuti

Realizzati con farina di grano tenero, latte, uova, tipici dell'Alto Adige, gli Spätzle prodotti da Koch sono disponibili nella pratica versione surgelata, pronti per essere assaporati in pochi minuti a casa. Versate gli spätzle ancora surgelati in acqua salata bollente, cuocete fino a quando vengono a galla, scolate e condite con panna e prosciutto, o semplicemente con burro fuso. Possono essere preparati anche nel forno microonde. Disponibili in confezioni da 500 g nella versione all'uovo o agli spinaci, nei supermercati nel reparto surgelati.

www.kochbz.it

ARMONIA, LA MOZZARELLA

tra benessere e gusto

40% IN MENO di sale e grassi

Armonia come un perfetto equilibrio tra il benessere e una corretta alimentazione. La nuova mozzarella di Brimi è infatti buona, tenera, succosa ma soprattutto equilibrata nella sulla composizione, perché contiene il 40% di sale e di grassi in meno rispetto alla media dei prodotti simili presenti sul mercato. Un prodotto pensato per chi vuole restare in forma senza rinunciare al gusto e per le persone attive e sportive. Perfetta gustata al naturale in piatti freddi come la caprese o tagliata a cubetti in insalata, per godersi il piacere di un'ottima mozzarella senza sensi di colpa.

www.brimi.it

MOZZARELLA

in sfoglia, arrotola e gusta!

La mozzarella in sfoglia è la novità prodotta da Bayernland con latte bavarese. Buona, genuina ma soprattutto versatile, basta srotolarla e farcirla con gli ingredienti preferiti, arrotolarla nuovamente e gustarla, come antipasto o come piatto unico, in famiglia o per un pranzo in ufficio leggero e sfizioso. Perfetta per sbizzarrirsi in cucina creando tante ricette di primavera!

www.bayernland.it

Cotto e mangiato TV

Le novità e i Menu IN ONDA A MAGGIO

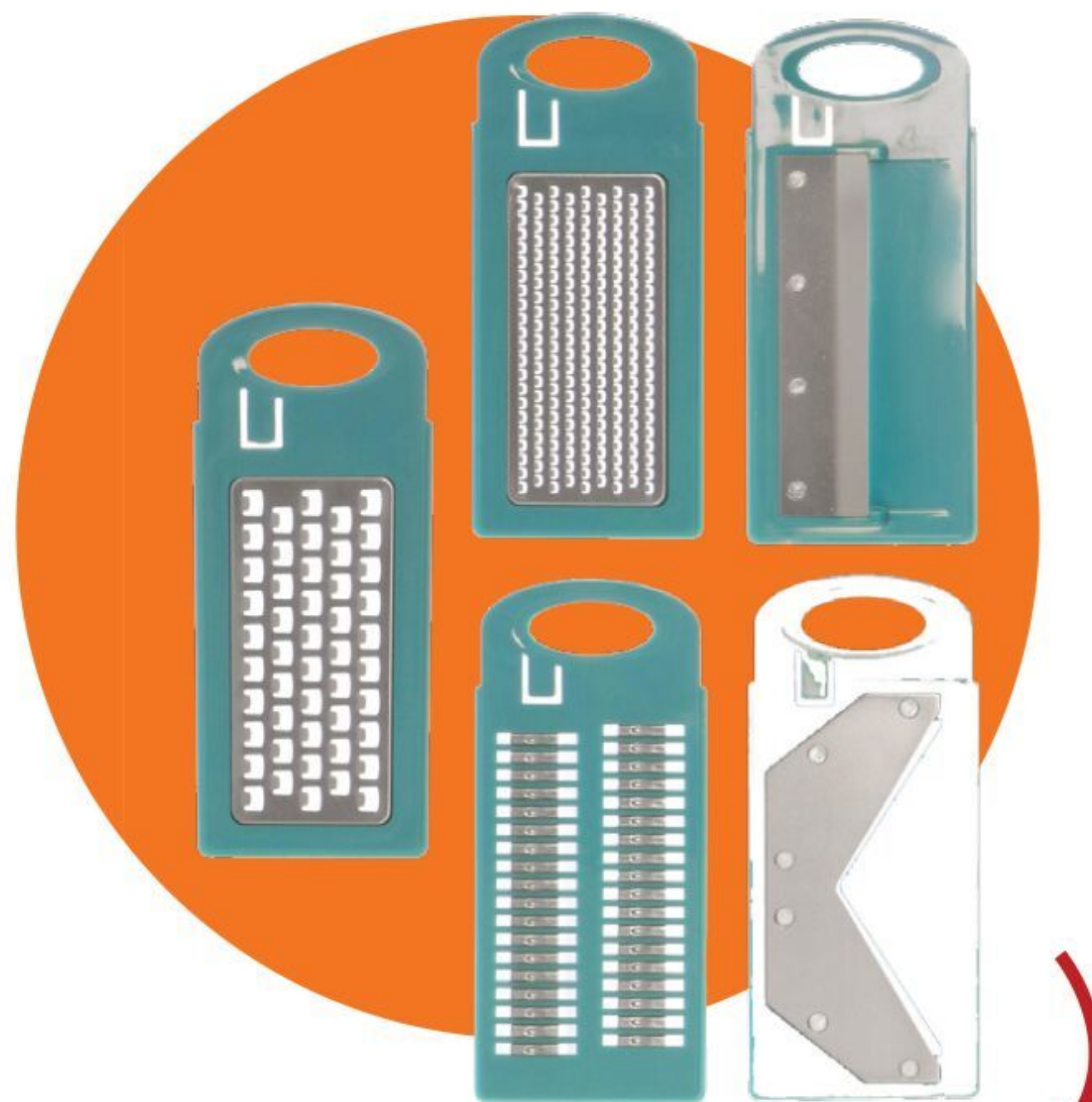
Tessa Gelisio con gli chef Renato Bosco (a sinistra) e Andrea Mainardi (a destra) sul set dei Menu **Non solo Pizza** al ristorante *Sapore'* a Verona.

Pizza, ricette stellate ma anche giovani chef alle prese con la gara per realizzare il loro sogno in cucina. Sono solo alcuni degli ingredienti della nuova edizione di **Cotto e Mangiato Il Menu**, in onda dal lunedì al venerdì alle 12 circa su Italia1. Un mix di novità da sperimentare ai fornelli, come le versioni di pizza nate dalla creatività di Renato Bosco, nei Menu **Non solo pizza**. Un'incursione nel suo Saporè di San Martino Buon Albergo, in provincia di Verona, per un viaggio alla scoperta delle tantissime declinazioni della specialità italiana più amata nel mondo. Al suo fianco lo chef Andrea Mainardi interpreta gli ingredienti delle pizze in piatti sempre diversi.

Tessa con il suo avatar, la sorella Olivia, e gli chef Franco Aliberti e Andrea Mainardi.

A sdoppiarsi in questa primavera non è solo Cotto e Mangiato, nella rubrica quotidiana all'interno del Tg e nei Menu, ma anche la sua conduttrice... Tessa Gelisio e il suo avatar, la sorella Olivia, nei Menu **Doppia coppia**, un mistero svelato in puntata proprio dallo chef Franco Aliberti. Continua anche la sfida tra i giovani chef per aggiudicarsi la quarta borsa di studio di Cotto e Mangiato, 3000 euro in gettoni d'oro da utilizzare per la loro formazione professionale. Dopo la prima fase sui social è arrivato il momento delle semifinali e della finalissima, dove a decretare il vincitore sarà il pluristellato giudice segreto... chi è? Lo scoprirete indizio dopo indizio. Per gli amanti della natura, arrivano i **Menu All'orto**, dove oltre alle ricette scopriremo i segreti degli ortaggi di stagione direttamente dall'orto dello chef Theo Penati. Ogni giorno una puntata nuova, ricca di sorprese da scoprire, su Italia1.

Gli indispensabili

VERDURE COTTE IN UN ATTIMO, CON LA VAPORIERA DA MICROONDE
La vaporiera da microonde Steamer Microwave di Sistema, con il cestello rimovibile e il bocchettone per il rilascio della pressione permette di cuocere a vapore nel microonde, e diventa un comodo contenitore che mantiene fresco il cibo.
www.sistemaplastics.com

LA MANDOLINATA CON CINQUE LAME INTERCAMBIABILI E SALVA DITA, PER TAGLIARE SENZA RISCHIO
Pratica e resistente mandolina in acciaio, con 5 lame intercambiabili per tagliare, affettare e sminuzzare verdure, frutta e formaggi in tutta sicurezza.
www.kasanova.com

UN MODO FACILE PER PREPARARE LE TUE INSALATE
La centrifuga di Moulinex permette di lavare e asciugare le insalate, in modo veloce e senza sforzi. Grazie al cestello la centrifuga è utile anche per scongelare gli alimenti evitando che restino a contatto con il liquido.
www.moulinex.it

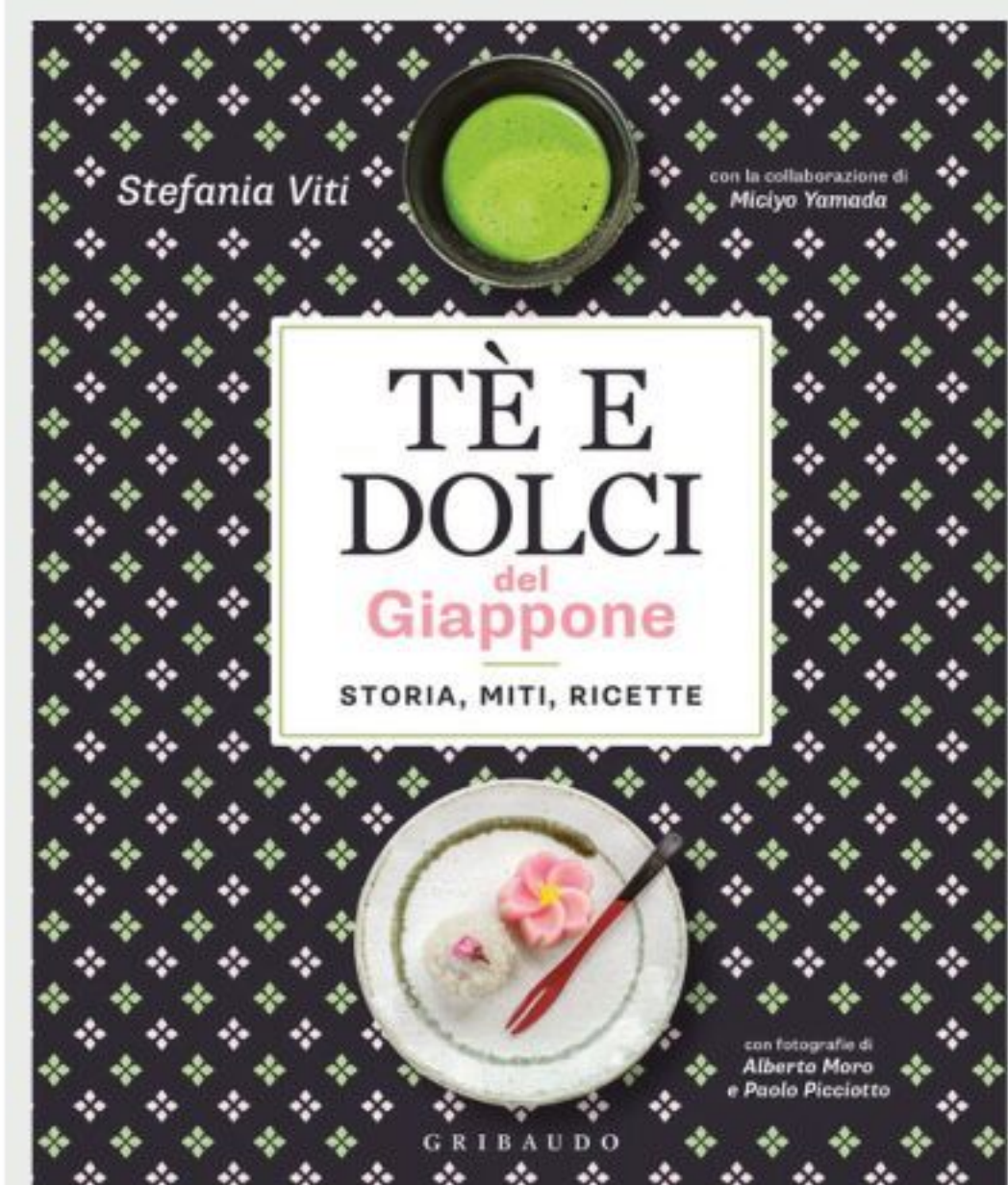
CHOP & STORE IL TRITAVERDURE CHE DIVENTA CONTENITORE
Il Tritaverdure Manuale Chop & Store di GUZZINI è un utensile innovativo che permette di tritare le verdure senza sporcare e senza sprecare cibo. Il tritaverdure, grazie al secondo coperchio ermetico, diventa un pratico contenitore per conservare i cibi in frigorifero.
www.fratelliguzzini.com

IL BBQ PER TUTTE LE OCCASIONI

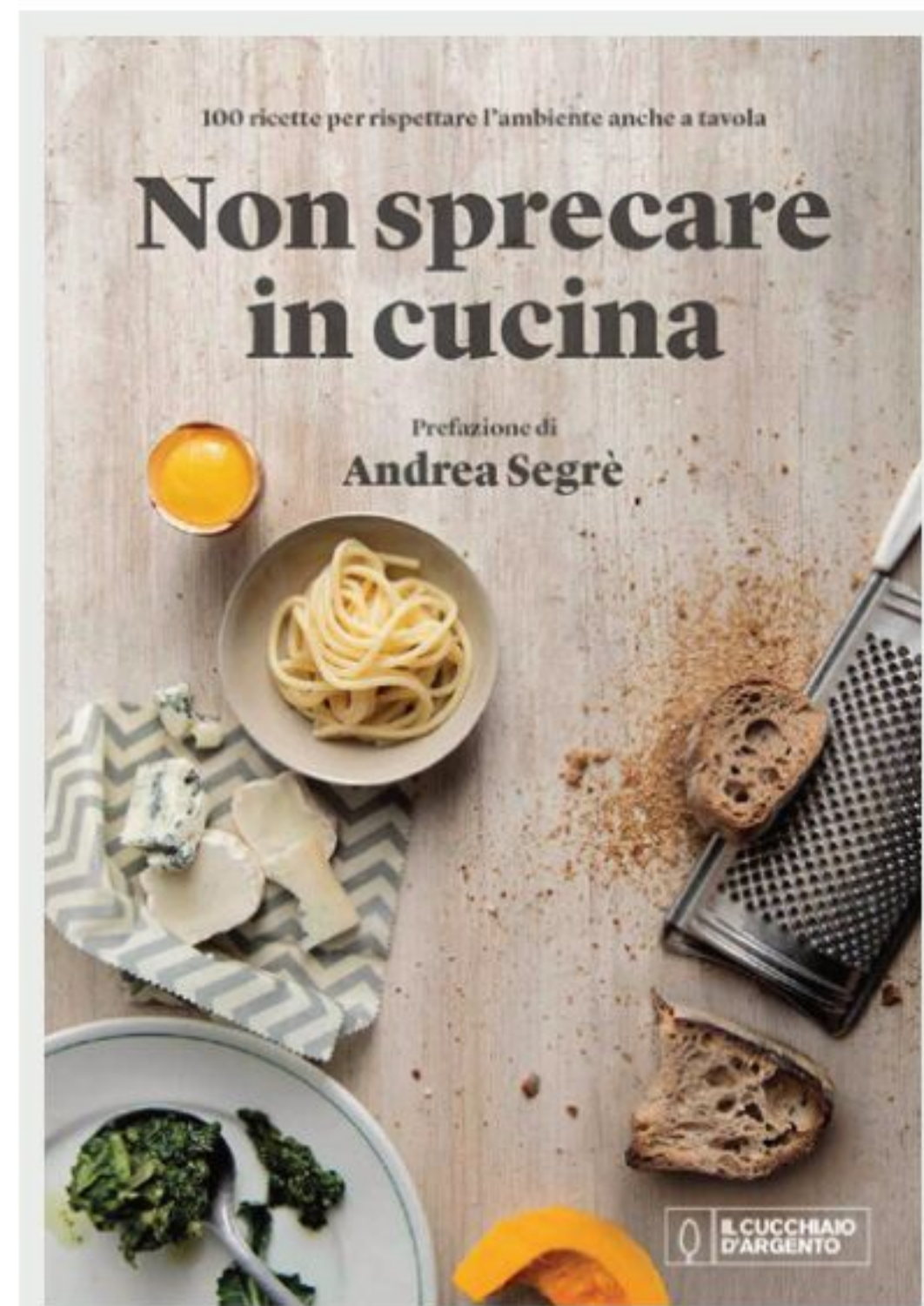
Traveler è il nuovo barbecue a gas portatile di Weber. Facile da usare e dalle dimensioni compatte, è perfetto per chi ama viaggiare e vivere all'aperto. Si installa e si ripiega con una sola mano. L'ampia area di cottura permette di cuocere varie pietanze contemporaneamente.
www.weber.com

TUTTA LA BONTÀ DELL'ACQUA

Il Frigo Gasatore compatto distribuito da Nims è la soluzione ideale per avere sempre a portata di mano acqua di ottima qualità. Compatto, pratico ed innovativo, Star Tap è tra i più piccoli erogatori d'acqua nella sua categoria, e con un semplice click eroga acqua microfiltrata: fredda oppure a temperatura ambiente, liscia o frizzante.

Libri SCELTI PER VOI

Tè e dolci del Giappone
Storie, miti, ricette

Da bevanda curativa secondo la Cina antica a fenomeno culturale in Giappone, il tè è forse il mito nipponico per eccellenza dal quale fiorisce un intero universo artistico, filosofico e spirituale.
Dopo Il libro del ramen (2017), Il libro del sake e degli spiriti giapponesi (2018) e La cucina popolare e i Matsuri del Giappone (2019), le giornaliste Stefania Viti e Miciyo Yamada, tornano a collaborare per raccontare la storia del tè e della pasticceria giapponese. Una tradizione antica e sorprendente, narrata in modo pratico e gustoso, con le ultime pagine dedicate alle ricette di grandi pasticcerie specializzate presenti in Italia.

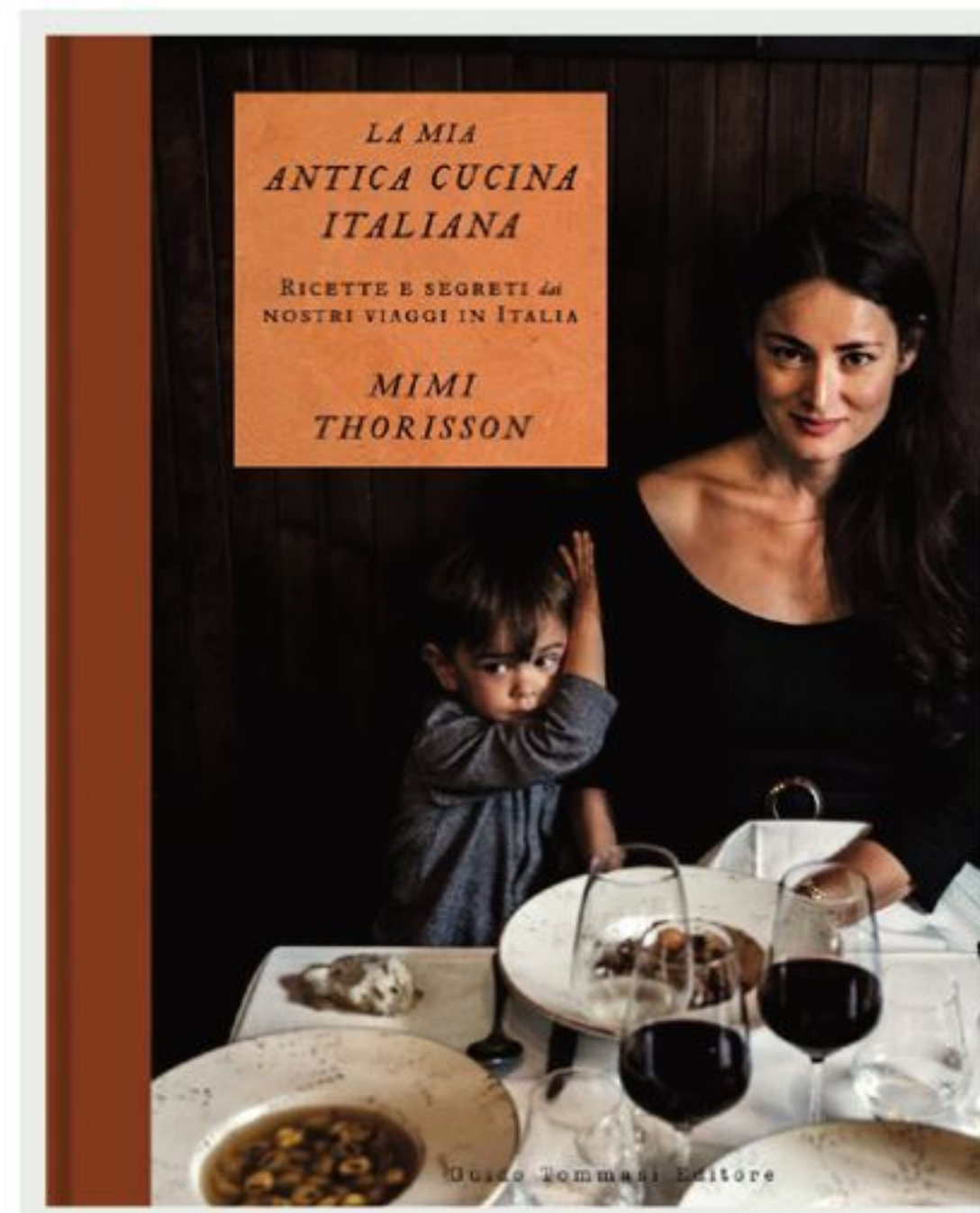
Stefania Viti, con la collaborazione di Miciyo Yamada - Editore Gribaudo - pagine 160 € 16,90

Il Cucchiaio d'Argento
Non sprecare in cucina. 100 ricette per rispettare l'ambiente anche a tavola.

Tanti consigli pratici per pianificare una dieta bilanciata, fare la spesa in modo consapevole, privilegiare alimenti di qualità e conservarli al meglio. 100 ricette per preparare menu ricchi e variegati, valorizzando prodotti di stagione, utilizzando anche parti meno nobili di ortaggi e frutta e realizzando a casa salse, formaggi, pane e dolci. Non mancano idee per riutilizzare gli avanzi e trasformare con fantasia il cibo del giorno prima in nuovi piatti gustosi, a cui si aggiungono ricette per riscoprire tecniche antiche come la fermentazione in chiave green.

Prefazione di Andrea Segrè - Editoriale Domus € 8,05

A scuola di food design in pasticceria

Bellezza e dolcezza hanno molto in comune, perché gratificano l'animo e ci donano delle emozioni. È proprio questa la consapevolezza da cui Angela Simonelli è partita per aggiungere quel tassello che, nella sua costante ricerca dell'estetica in cucina, non poteva mancare: dopo il successo del suo primo libro A scuola di food design, un volume interamente dedicato alla pasticceria. 40 ricette, tutte coronate dalle tecniche di decorazione, per realizzare dolci tanto buoni quanto belli, senza mai dimenticare, però, quanto in pasticceria siano importanti i dettagli, il rispetto preciso dei tempi, gli ingredienti e gli strumenti giusti. A tutto ciò Angela ha dedicato la prima sezione del libro, una raccolta di preziosi suggerimenti e informazioni.

Angela Simonelli - Editore Giunti Pagine 192 € 18,52

LA MIA ANTICA CUCINA ITALIANA
Ricette e segreti dai nostri viaggi in Italia

L'Italia, per Mimi Thorisson, una delle food writer più seguite al mondo, ha sempre avuto l'effetto ammaliante del canto di una sirena per un marinaio. Trasferitasi a Torino, ha dato vita al suo nuovo progetto, un libro nel quale condivide 100 semplici ricette che raccontano la cucina italiana nelle sue diverse peculiaritaÌ regionali. Un racconto personale che si intreccia con storie di chef famosi, cuochi o appassionati produttori locali, con ricette classiche e intramontabili, esaltate dagli scatti eleganti di Oddur Thorisson.

Mirko Alessandrini - Magazzini Salani 120 pagine € 16,90

Il Cucchiaino d'Argento 12,
100 ricette green che piacciono ai bambini

L' educazione alla buona tavola inizia da piccoli e imparare a volersi bene, mangiando, può essere molto più facile e divertente di quanto si usi pensare. A dimostrarlo è il nuovo libro de Il Cucchiaino d'Argento, collana pensata per aiutare i genitori alle prese con l'alimentazione dei propri bambini, che per l'occasione si tinge di verde. Oltre alle 100 ricette Green, un ABC che raccoglie tutto quello che serve sapere sul numero dei pasti, sulla loro composizione, sul valore nutrizionale degli ingredienti e sui prodotti per una spesa intelligente, proposte di facile realizzazione presentate passo dopo passo anche grazie a bellissime fotografie.

Editore: Editoriale Domus - pagine 192 € 19